รวมคำสอนหลวงปู่พระอาจารย์ธรรมบาล ปี พ.ศ. ๒๕๖๐

ตอนนี้กำลังเตรียมข้อมูลเพื่อบรรยาย ที่คณะแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

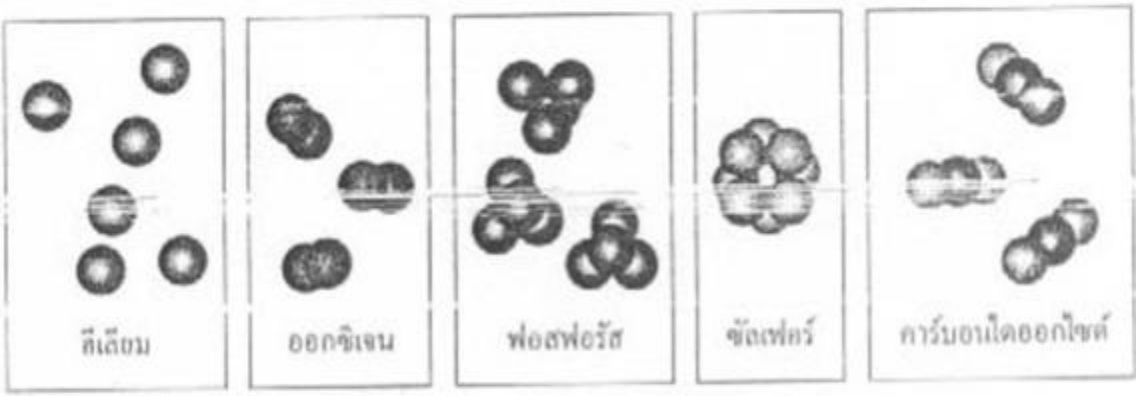
ขณะทำ Keynote ใจก็เกิดปรารภถึงสาธุชน ที่ไม่ได้มาฟังบรรยาย ก็เลยเขียนบทความธรรมะ ให้ทุกท่านได้เอาไปศึกษาค้นคว้า และ เป็นกำลังใจส่งเสริมให้มุ่งปฏิบัติสืบไป

"มโนบุพฺพำ คมา ธมฺมา สิ่งทั้งหลาย ย่อมสำเร็จได้ด้วยใจ" พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ชัด เจน ดังนั้นเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ หากไม่รู้ที่ตั้งของใจ ชาตินี้ตั้งแต่เกิดจนตาย จะทำอะไรก็ไม่มีวันสำเร็จ

การที่ใช้ "ใจ" ในการระลึกรู้อารมณ์ ที่เรียกว่า "สติ" ซึ่งเป็นการสั่งการที่หูคนไม่ได้ยิน แต่ที่เราสามารถรับรู้และได้ยิน ในทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า "การสื่อสารทางโมเลกุล" ซึ่งพระพุทธองค์ทรงถ่ายทอด สั่งสอนให้แก่พุทธบริษัท ก่อนหน้าที่มนุษย์จะค้นพบถึงเกือบ ๓,๐๐๐ ปี

ปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๖๐ นักวิทยาศาสตร์ ยังไม่อาจสร้างเครื่องมือสื่อสารทางโมเลกุล ได้เทียบเท่ากับวิธีปฏิบัติของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ที่ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุม บังคับทั้งสรีระของตนเอง ผู้อื่น หรือแม้แต่เชื่อมการ

สื่อสาร พลังงานของโมเลกุลในร่างกาย ให้ทำงานสอดประสาน เป็นหนึ่งเดียวกับพลังธรรมชาติ ได้อย่างไร้ขีดจำกัด

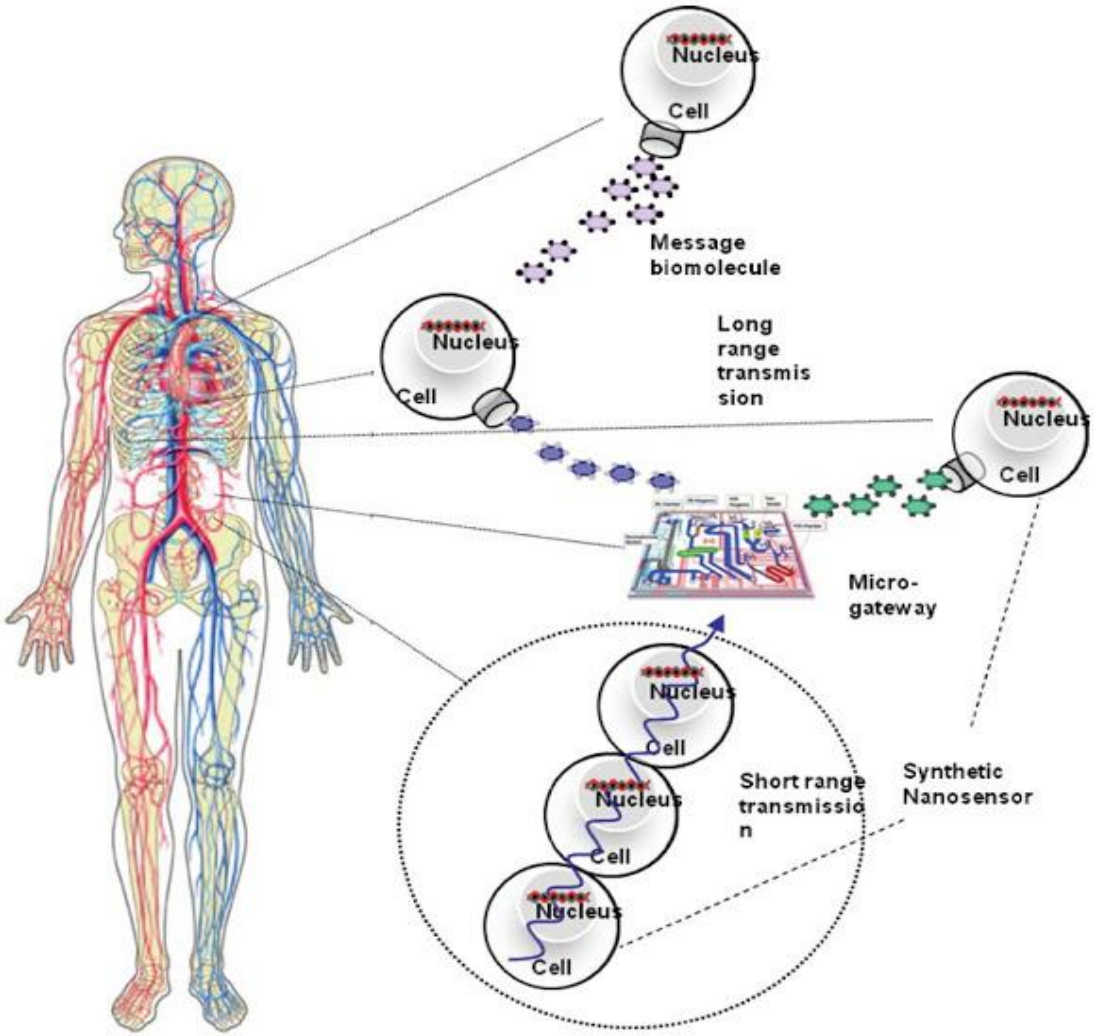


รูปที่ 9.1 โครงสร้างอะตอมของฮีเลียม และโมเลกุลของออกซิเจน ฟอสฟอรัส ,ซัลเฟอร์ และคาร์บอนไดออกไซด์

จะเรียกว่าเป็นการใช้ความสามารถในการสื่อสารของโมเลกุล ให้เป็นเครื่องจักรชีวภาพขนาดเล็กระดับนาโน (Bio- Nanomachine) เช่น เซลล์ประดิษฐ์ประเภท Artificial Cell หรือเซลล์ที่มีการดัดแปลงทางพันธุวิศวกรรม โดยเฉพาะการสื่อสารกับระบบทางชีว - ภาพ อื่นๆ ในระดับโมเลกุล เพื่อทำหน้าที่ต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้งานในอนาคตขึ้น เช่น การมอนิเตอร์ร่างกายมนุษย์ การผลิตเนื้อเยื่อและอวัยวะใหม่ และการอินเตอร์เฟสของอุปกรณ์ประดิษฐ์เข้ากับระบบประสาท

จากมุมมองของทฤษฎีการสื่อสาร การสื่อสารทางโมเลกุล (Molecular Communications) เป็นรูปแบบใหม่ ที่เครื่องจักรทางชีวภาพระดับนาโน ที่ผ่านการประดิษฐ์ทางวิศวกรรม (Engineered Biological Nanomachine) จะสื่อสารกับ เครื่องจักรทางชีวภาพระดับนาโนจากธรรมชาติ เพื่อจะทำงานร่วมกันเป็นระบบทางชีวภาพ

ข้อแตกต่างที่สำคัญจากการสื่อสารแบบเดิม คือ การสื่อสารแบบโมเลกุลจะใช้โมเลกุล เป็นพาหะของข้อมูล โดยตัวส่งที่เป็น Sender Bio-Nanomachine จะเข้ารหัสข้อมูลบนโมเลกุล และปล่อยโมเลกุลออกไปสิ่งที่อยู่โดยรอบ อันถูกกำหนดเป้าประสงค์ ซึ่งโมเลกุลจะเดินทางแทรกเข้าไปยังโมเลกุลอื่น ที่แปรสภาพเป็นเครื่องรับ Receiverbio-Nanomachine โดยที่เครื่องรับ จะทำปฏิกิริยาทางชีวเคมีกับโมเลกุล เพื่อถอดรหัสข้อมูลออกมา (ในปัจจุบัน การวิจัยด้านการสื่อสารทางโมเลกุลทั่วทั้งโลกจะจำกัดอยู่ที่เครือข่ายของ Bio-Nanomachineขนาดเล็ก)

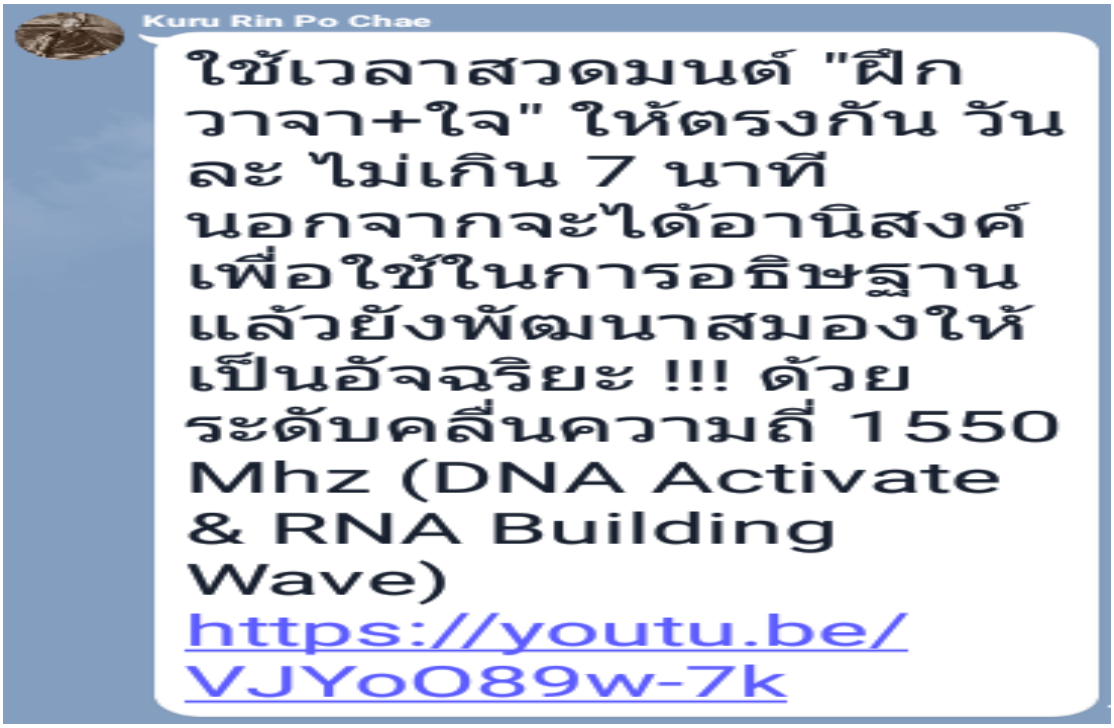


แต่ในแนวแห่งพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" สามารถควบคุมทุกสรรพสิ่ง แม้แต่ เวลา (Time) สถานที่ (Space) ซึ่งเป็นสิ่งปกติของผู้ปฏิบัติ เรียกว่า "อกาลิโก" การกำหนด บังคับ ควบคุมโมเลกุล ผู้ที่ฝึกฝนแค่ขั้นต้น ก็สามารถควบคุม และ สื่อสารทางโมเลกุลได้แล้ว เรียกว่า "ขั้นปริต" ซึ่งมีผลให้สามารถ กำหนดเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นได้ตามปรารถนา

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้สาธุชนผู้ปฏิบัติชอบใน "สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค" ซึ่ง พระพุทธองค์ทรงตรัสรับรองว่า "**เอกมคฺโค....เป็นหนทางหนึ่งเดียว ไม่มีอื่น**..." นั้น ได้ภาคภูมิใจ ที่ได้ศึกษาปฏิบัติเป็นวิทยาการที่ล้ำยุคเกินบรรยาย ที่แม้แต่สมัยปัจจุบันที่ว่าก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ก็ยังก้าวไปไม่ถึงแม้แค่ขอบ...

ขอความผาสุขสวัสดี มีโชคชัย สมปรารถนา ก้าวหน้าเจริญในธรรมะปฏิบัติ จงบังเกิดมีแก่สาธุชนผู้ปฏิบัติชอบทุกท่าน ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนตรัย ถ้วนทั่วกันทุกท่าน เทอญ

สวดมนต์ฝึกวาจา+ใจให้ตรงกัน

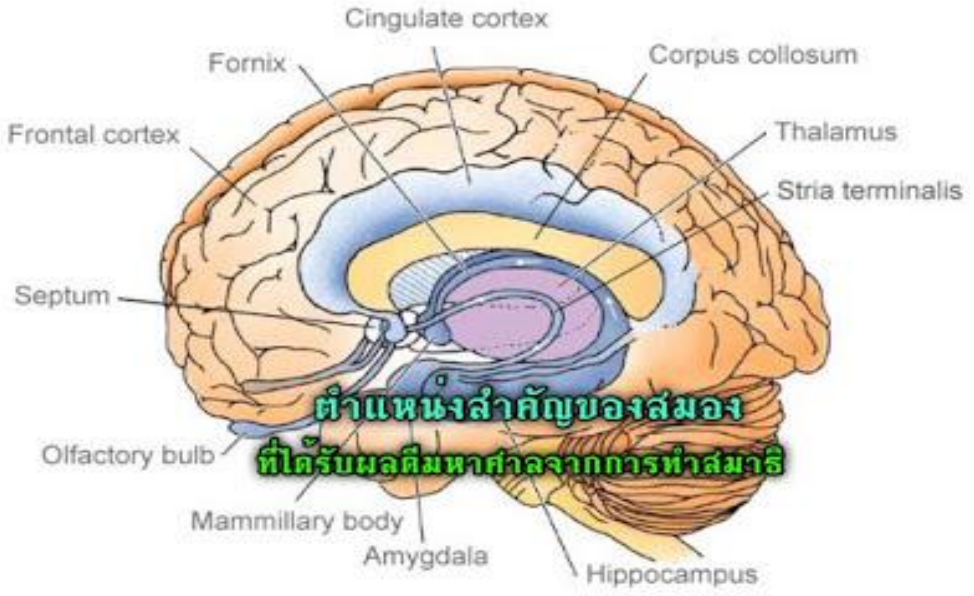

Kuru Rin Po Chae
ใช้เวลาสวดมนต์ "ฝึกวาจา+ใจ" ให้ตรงกัน วันละ ไม่เกิน 7 นาที นอกจากจะได้อานิสงค์เพื่อใช้ในการอธิษฐานแล้วยังพัฒนาสมองให้เป็นอัจฉริยะ !!! ด้วยระดับคลื่นความถี่ 1550 Mhz (DNA Activate & RNA Building Wave)
https://youtu.be/VJYoO89w-7k

Researcher Mindfulness Literally Change Your Brain

งานวิจัยล่าสุดมากมาย พิสูจน์ให้เห็นว่า การทำสมาธิสามารถเปลี่ยนสมองได้จริง ๆ และ เปลี่ยนได้ในแบบที่ทุกคนที่ทำธุรกิจ โดยเฉพาะผู้นำองค์กรพลาดไม่ได้เด็ดขาด

ทีมวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ทำงานวิจัยลักษณะนี้มาตั้งแต่ปี ๒๐๑๑ และพบว่าสมองส่วนเนื้อเทาของผู้เข้าร่วมการทดลองที่ฝึกทำสมาธิติดต่อ กันเป็นเวลา ๘ สัปดาห์มีความหนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีนัยสำคัญในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน

หลังจากนั้น ก็มีทีมวิจัยจากทั่วโลก ศึกษาผลของการทำสมาธิ ที่มีต่อสมองกันมาอย่างต่อเนื่อง ล่าสุดทีมนักวิจัยจาก ม.บริติช โคลัมเบีย และ ม. เทคโนโลยีเคมนิทซ์ได้รวบรวมข้อมูลมาจากงานวิจัยถึง 20 ชิ้น และพบว่า การทำสมาธิมีผลดีต่อสมองถึง 8 บริเวณด้วยกัน!

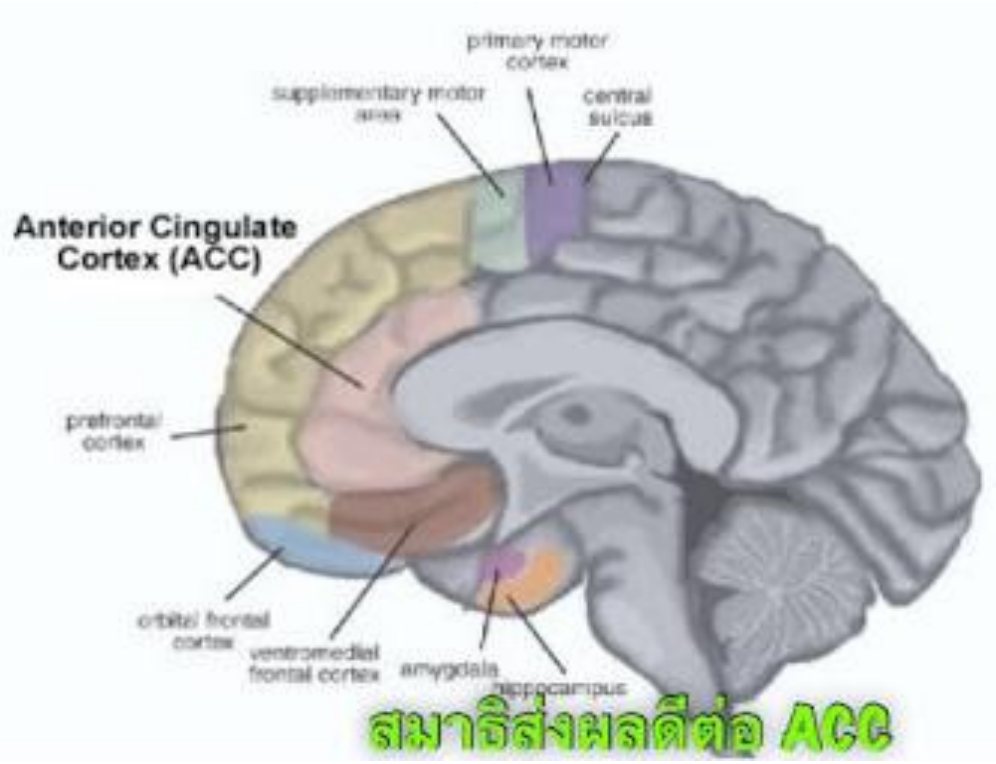


=การทำสมาธิส่งผลดีต่อสมองส่วน ACC=

บริเวณแรก ที่การทำสมาธิ ไปช่วยเสริมสร้างให้แข็งแรง และ ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น คือ Anterior Cingulate Cortex (ACC) สมองส่วนนี้ ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การควบคุมตนเอง ความสามารถที่จะตั้งใจ มีสมาธิจดจ่อ และ ควบคุมพฤติกรรม

ACC จะช่วยควบคุม การตอบสนองแบบอัตโนมัติ และ ช่วยให้การตัดสินใจมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

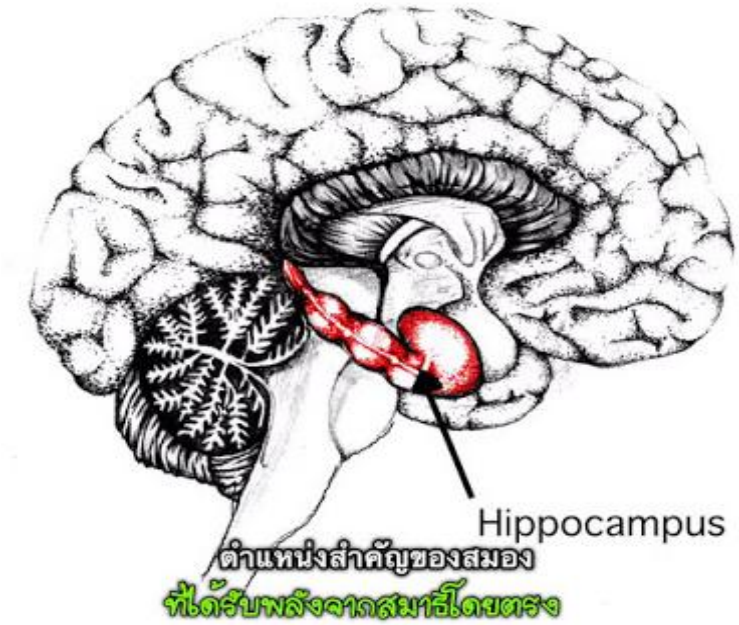
ผู้ที่ ACC มีปัญหาในการติดต่อกับสมองส่วนอื่น ๆ นั้น จะทำแบบทดสอบ เกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวได้ไม่ค่อยดีนัก คือ จะมีพฤติกรรมยึดติดกับกลยุทธการแก้ปัญหาที่ไม่ได้ผล แทนที่จะพยายามปรับตนเองให้มีความยืดหยุ่นตามความเหมาะสม



=ผู้ทำสมาธิภาวนาทำคะแนนทดสอบได้ดีกว่า=

ในทางตรงกันข้าม กลุ่มผู้ทำสมาธิภาวนาทำคะแนนแบบทดสอบดังกล่าว ออกมาได้ดีมาก มีสมาธิจดจ่อ และตอบคำถามถูกต้อง มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำสมาธิ นอกจากนี้การทำงานของ ACC ในหมู่ผู้ทำสมาธิภาวนา ยังคึกคักกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำสมาธิอีกด้วย

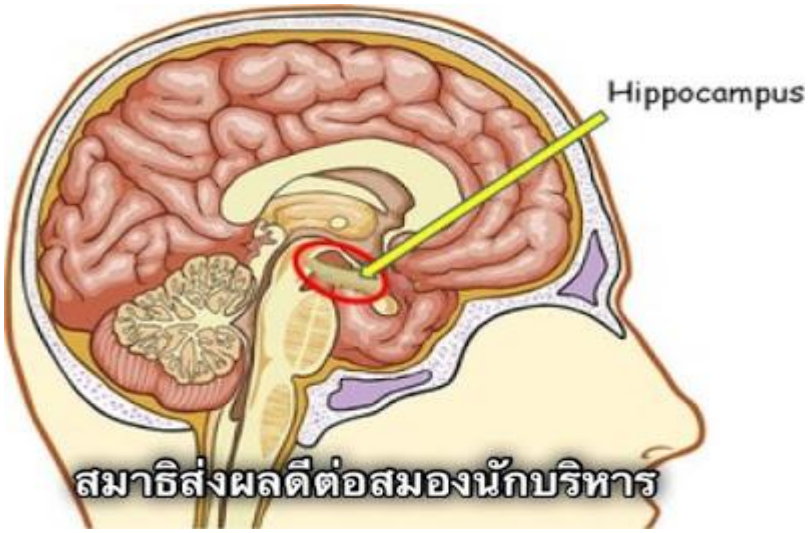
นักวิทยาศาสตร์ระบุว่า ACC นั้นน่าจะมีความสำคัญเป็นพิเศษ ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หรือมีความไม่แน่นอนนั่นเอง ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจใช่ไหม เพราะการทำสมาธิภาวนานั้น ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงได้ดี



=การทำสมาธิส่งผลดีต่อสมองส่วน Hippocampus =

สมองส่วนนี้ ที่นักวิจัยพบว่า มีการเพิ่มของปริมาณเนื้อสีเทา ฮิปโปแคมปัสนั้น ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ และความจำ ด้านนอกของฮิปโปแคมปัสนั้น ถูกครอบคลุมด้วยปุ่มรับฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอล ถ้ามีความเครียดเรื้อรัง ฮิปโปแคมปัสจะเกิดความเสียหาย และส่งผลร้ายในรูปแบบ ของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทางร่างกายต่อไป ที่เห็นได้ชัดคือ ผู้ป่วยโรคหดหู่ซึมเศร้า และ โรคเครียดหลังจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) ซึ่งจะมีขนาดของฮิปโปแคมปัสที่เล็กลง

นักวิจัยพบว่า การที่การทำสมาธิ ทำให้ฮิปโปแคมปัสแข็งแรงขึ้นนั้น ทำให้ผู้เจริญสมาธิ มีความสามารถที่จะฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในวงการธุรกิจที่แข่งขันกันสูงทุกวันนี้



=ผลดีต่อสมองส่วนอื่น ๆ=

นอกจากสมองทั้ง ๒ ส่วน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นักประสาทวิทยายังพบว่า การทำสมาธิเป็นประจำ จะส่งผลดีต่อ

๑) การรับรู้

๒) การตระหนักรู้ทางร่างกาย

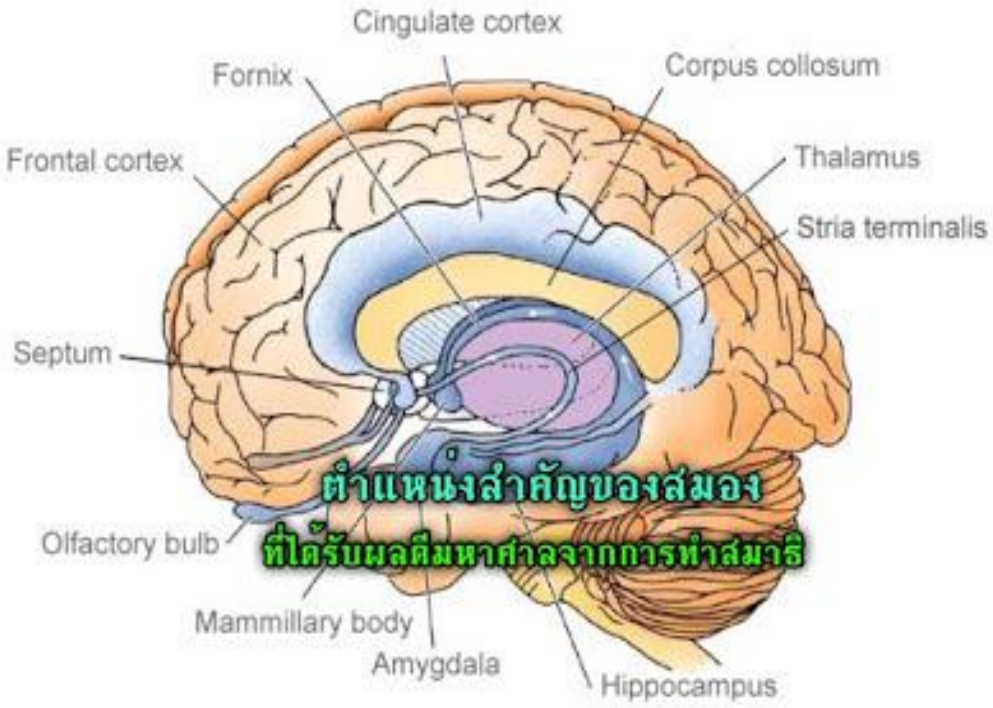
๓) ความสามารถในการทนอาการเจ็บปวด

๔) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

๕) ความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง

๖) การคิดแบบลึกซึ้ง และ

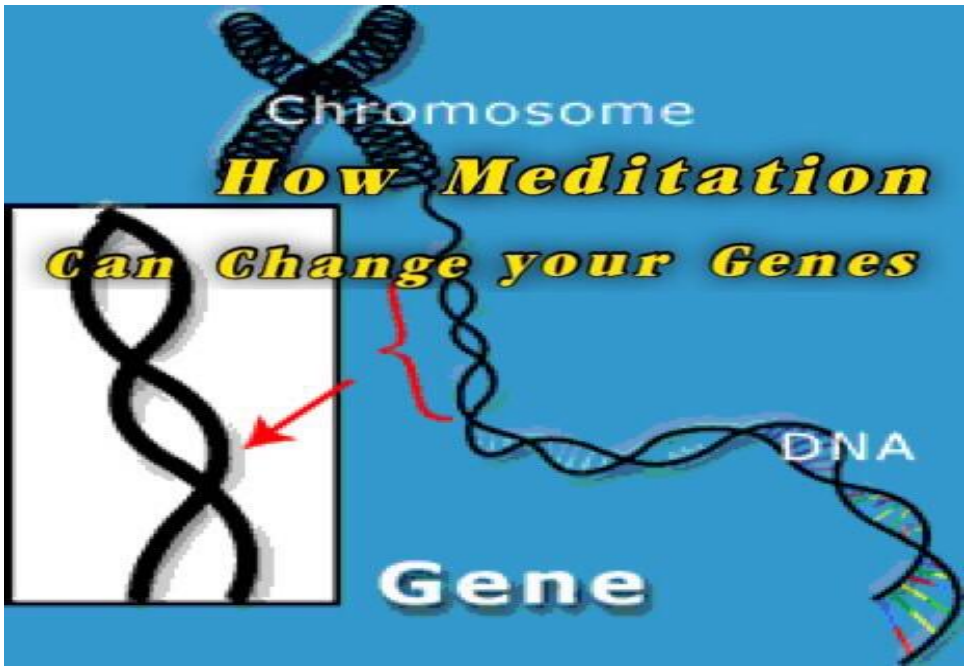
๗) การรู้จักตนเอง



=สรุป=

บรรดาคณาจารย์ และนักวิจัยฮาร์วาร์ดทั้ง ๓ ท่าน ที่เขียนบทความนี้สรุปว่า เราไม่ควรมองว่า การทำสมาธินั้น เป็นเรื่องที่ “ถ้าทำได้ก็ดี” สำหรับผู้บริหารอีกต่อไป แต่มันเป็นสิ่งที่ผู้บริหารทุกคน “**ต้องทำ**” ต่างหาก!

CR ……Harvard Business School



Researchers Show

How Meditation Can Change Your Genes

With evidence growing that training the mind or inducing specific modes of consciousness can have beneficial health effects, scientists have sought to understand how these practices physically affect genes and the body. A new study by researchers in Wisconsin, Spain, and France reports the first evidence of specific molecular changes in the body following a period of intensive mindfulness practice.

The study investigated the effects of a day of intensive mindfulness practice in a group of experienced meditators, compared to a group of untrained control subjects who engaged in quiet non-meditative activities. After eight hours of mindfulness practice, the meditators showed a range of genetic and molecular differences, including altered levels of gene-regulating machinery and reduced levels of pro-inflammatory genes, which in turn correlated with faster physical recovery from a stressful situation.

Responsive

"To the best of our knowledge, this is the first paper that shows rapid alterations in genes expression within subjects associated with mindfulness meditation practice," says study author Richard J. Davidson, founder of the Center for Investigating Healthy Minds and the William James and Vilas Professor of Psychology and Psychiatry at the

University of Wisconsin-Madison.

“Most interestingly, the changes were observed in genes that are the current targets of anti-inflammatory and analgesic drugs,” says Perla Kaliman, first author of the article and a researcher at the Institute of Biomedical Research of Barcelona, Spain (IIBB-CSIC-IDIBAPS), where the molecular analyses were conducted.

The study was published in the Journal Psychoneuroendocrinology. Mindfulness-based trainings have shown beneficial effects on inflammatory disorders in prior clinical studies and are endorsed by the American Heart Association as a preventative intervention. The new results provide a possible biological mechanism for therapeutic effects.

Genes Activity Can Change According To Perception According to Dr. Bruce Lipton, gene activity can change on a daily basis. If the perception in your mind is reflected in the chemistry of your body, and if your nervous system reads and interprets the environment and then controls the blood’s chemistry, then you can Literally change the fate of your cells by altering your thoughts. responsive

In fact, Dr. Lipton ’s research illustrates that by changing your perception, your mind can alter the acti- vity of your genes and create over thirty thousand variations of products from each gene. He gives more detail by saying that the gene programs are contained within the nucleus of the cell, and you can rewrite those genetic programs through changing your blood chemistry.

In the simplest terms, this means that we need to change the way we think if we are to heal cancer. “The function of the mind is to create coherence between our beliefs and the reality we experience,” Dr. Lipton said. “What that means is that your mind will adjust the body’s biology and behavior to fit with your beliefs. If you’ve been told you’ll die in six months and your mind believes it, you most likely will die in six months. That’s called the nocebo effect, the result of a negative thought, which is the opposite of the placebo effect, where healing is mediated by a positive thought.”

That dynamic points to a three-party system: there's the part of you that swears it doesn't want to die (the conscious mind), trumped by the part that believes you will (the doctor's prognosis mediated by the subconscious mind), which then throws into gear the chemical reaction (mediated by the brain's chemistry) to make sure the body conforms to the dominant belief. (Neuroscience has recognized that the subconscious controls 95 percent of our lives.)

Now what about the part that doesn't want to die–the conscious mind? Isn't it impacting the body's chemistry as well? Dr. Lipton said that it comes down to how the subconscious mind, which contains our deepest beliefs, has been programmed. It is these beliefs that ultimately cast the deciding vote.

"It's a complex situation," said Dr. Lipton. People have been programmed to believe that they're victims and that they have no control. We're programmed from the start with our mother and father's beliefs. So, for instance, when we got sick, we were told by our parents that we had to go to the doctor because the doctor is the authority concerning our health. We all got the message throughout childhood that doctors were the authority on health and that we were victims of bodily forces beyond our ability to control. The joke, however, is that people often get better while on the way to the doctor. That's when the innate ability for self-healing kicks in, another example of the placebo effect.

Mindfulness Practice Specifically Affects Regulatory Pathways

The results of Davidson's study show a down-regulation of genes that have been implicated in inflammation. The affected genes include the pro-inflammatory genes RIPK2 and COX2 as well as several histone deacetylase (HDAC) genes, which regulate the activity of other genes epigenetically by removing a type of chemical tag. What's more, the extent to which some of those genes were downregulated was associated with faster cortisol recovery to a social stress test involving an impromptu speech and tasks requiring mental calculations performed in front of an audience and

video camera.

Biologists have suspected for years that some kind of epigenetic inheritance occurs at the cellular level. The different kinds of cells in our bodies provide an example. Skin cells and brain cells have different forms and functions, despite having exactly the same DNA. There must be mechanisms–other than DNA–that make sure skin cells stay skin cells when they divide.

Perhaps surprisingly, the researchers say, there was no difference in the tested genes between the two groups of people at the start of the study. The observed effects were seen only in the meditators following mindfulness practice. In addition, several other DNA-modifying genes showed no differences between groups, suggesting that the mindfulness practice specifically affected certain regulatory pathways.

The key result is that meditators experienced genetic changes following mindfulness practice that were not seen in the non-meditating group after other quiet activities — an outcome providing proof of principle that mindfulness practice can lead to epigenetic alterations of the genome.

Previous studies in rodents and in people have shown dynamic epigenetic responses to physical stimuli such as stress, diet, or exercise within just a few hours.

“Our genes are quite dynamic in their expression and these results suggest that the calmness of our mind can actually have a potential influence on their expression,” Davidson says.

“The regulation of HDACs and inflammatory pathways may represent some of the mechanisms underlying the therapeutic potential of mindfulness-based intervenetions, ” Kaliman says. “Our findings set the foundation for future studies to further assess meditation strategies for the treatment of chronic inflammatory conditions. ”Subconscious Beliefs Are Key

Too many positive thinkers know that thinking good thoughts–and reciting affirmations for hours on end–doesn’t always bring about the results that feel-good

books promise.

Dr. Lipton didn't argue this point, because positive thoughts come from the conscious mind, while contradictory negative thoughts are usually programmed in the more powerful subconscious mind.

"The major problem is that people are aware of their conscious beliefs and behaviors, but not of subconscious beliefs and behaviors. Most people don't even acknowledge that their subconscious mind is at play, when the fact is that the subconscious mind is a million times more powerful than the conscious mind and that we operate 95 to 99 percent of our lives from subconscious programs.

"Your subconscious beliefs are working either for you or against you, but the truth is that you are not controlling your life, because your subconscious mind supersedes all conscious control. So when you are trying to heal from a conscious level– citing affirmations and telling yourself you're healthy–there may be an invisible subconscious program that's sabotaging you."

The power of the subconscious mind is elegantly revealed in people expressing multiple personalities. While occupying the mind-set of one personality, the individual may be severely allergic to strawberries. Then, in experiencing the mind-set of another personality, he or she eats them without consequence.

The new science of epigenetics promises that every person on the planet has the opportunity to become who they really are, complete with unimaginable power and the ability to operate from, and go for, the highest possibilities, including healing our bodies and our culture and living in peace.

Cr:: Michael Forrester

……..ความทุกข์เป็นของที่กำเนิดเกิดขึ้นพร้อมกับมนุษย์โลก

ในยุคบรรพกาล ก่อนพระพุทธศาสนาจะกำเนิดมาบนโลก จึงมีผู้ต้องการพ้นจากความทุกข์ โดยแสวงหาหนทางแห่งการหลุดพ้นจากห้วงมหรรณพแห่งความทุกข์ การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร แต่ละสำนัก แต่ละศาสดา ก็มีวิธีปฏิบัติสมาธิของตน ๆ ถ่ายทอดไปยังศาสนิกของตน ซึ่งมีมากมายหลายร้อยหลายพันวิธี

เมื่อ สิทธัตถะกุมารประสูติขึ้น และเจริญวัย ออกบรรพชาเป็นโยคาวจรแสวงหาวิธีปฏิบัติจากอาจารย์ทั้งหลาย จากนั้นได้นำวิธีปฏิบัติสมาธิทั้งปวงในยุคบรรพกาล มาปริวัติพัฒนา ต่อยอดขึ้นไป ทำให้พระองค์ตรัสรู้สัจจธรรม คือ “พระนิพพาน” อันเป็นบรมสุขพ้นทุกข์ได้จริง ทำให้ศาสดาทั้งหลายในยุคนั้น ยกย่องพระองค์ว่าเป็นพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาจึงอุบัติขึ้นบนโลก นับแต่เพลานั้น

พระองค์ได้ทรงสั่งสอนเผยแผ่พุทธวิถี “สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค” วิธีปฏิบัติอันหนึ่งเดียว อันนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริงแท้ โดยไม่จำกัดกาล

ขั้นตอนของการปฏิบัติแห่งพุทธวิถี “สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค” แบ่งออกเป็น ๒ ใหญ่ ๆ ไล่จากพื้นฐาน ไปจนถึงขั้นสูงสุด เปรียบดั่งเดินขึ้นภูเขาที่ความสูงย่อมเริ่ม

เดินจากเนินเขาขึ้นสู่ยอดเขา ฉันนั้น

ระดับต้น – ปัญจทวารวิถี เรียกว่า **ปริกรรม**

ระดับสูง – มโนทวารวิถี เรียกว่า **ภาวนา**

ในขั้นปริกรรมอันเป็นขั้นต้นนี้ ยังคงยึดพื้นฐานเดิมในการทำสมาธิที่ โยคาวจรผู้ปรารถนาโมกขธรรม ได้ถ่ายทอดมาแต่บรรพกาล ได้แก่การหายใจ (อาปานสติ) และปริตต์ (การเปล่งวาจา, สาธยายมนต์.... ซึ่งเราจะพบในจารึกบรรพกาลว่า เหล่าโยคีผู้มีฤทธิ์ สามารถเหาะเหิน เดินอากาศ แปลงกาย ฯลฯ ได้ หรือ พวกพราหมณ์ ก็อาศัยการสาธยายมนต์ เช่นกัน) เปรียบได้ดั่งว่า พยัญชนะ สระ วรรณยุค นั้นย่อมใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ และพัฒนาเพื่อเข้าถึงวิทยาการระดับสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่างเช่นเราเรียน ก. เอ๋ย ก.ไก่ A,B,C มา ตั้งแต่อนุบาล ก็ยังต้องใช้เพื่อเลื่อนเราเป็นศาสตราจารย์ และ/หรือความรู้ที่สูงกว่านั้น

แต่ความเหนือกว่า ที่ปรากฏเพิ่มขึ้น ในแนวแห่งพุทธวิถี คือ ได้ทรงเปิดเผยวิธีปฏิบัติอย่างชัดเจนว่า การทำปริตต์ (สวดมนต์) นั้น ให้ได้ผลเป็น “พิเศษ” นั้นจะต้องสัมปยุต (ประสาน) วาจา และ ใจ ให้เป็นหนึ่งเดียวให้ได้เสียก่อน สิ่งที่เปล่งออกมา (คำอธิษฐาน หรือ มนต์) นั้นจึงจะได้ผลจริง

ดังนั้น ความสำคัญคือการเชื่อมใจ กับ วาจา ให้เป็นหนึ่งเดียวกันให้ได้ เพื่อนำในการเปล่งเสียง

เมื่อหา "ใจ" พบแล้ว การฝึกขั้นต่อมาก็คือการ "สัมปยุติสังขารให้เป็นหนึ่งเดียวกัน" โดยใช้วิธีการฝึกให้ "วาจา(วจีสังขาร)+ใจ(มโนสังขาร) โดยออกเสียงพร้อมกัน

ปุจฉาว่า " เสียงใจเป็นไง ? " และ "จะรู้ได้ไงว่าพร้อม ?"

วิสัชนา ว่า "ประเด็นที่ ๑ ...เสียงใจเป็นไง ? ก็ลองสวดมนต์ในใจ (หากท่องไม่ได้ ซักบท กระทั่ง นะโม ตัส สะ..... (อ้าวอย่าขำ .....มีนะ !) ก็ ร้องเพลงในใจแทน เพื่อ "ระลึกรู้ อารมณ์ของสภาวะความพร้อมแห่งวาจา และใจ" นี้เรียกว่า "สติ" (ระลึกรู้ อา-รมณ์) ซึ่งเมื่อจำอารมณ์แห่งความพร้อมได้แล้ว จึง "นำภาพที่ปรารถนา" ประกอบเข้าไป จากนั้นจึงนำไปตั้งไว้ที่ปถวีธาตุ ลักษณะนี้ ทางมนสิการเรียกว่า "วิวัฏฏะ" คือ ทำภาพสมมุติให้เป็นจริง (ทั้งนี้ ต้องเข้าใจก่อนว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนพุทธบริษัท ไม่ให้ยึดติดกับสิ่งทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นล้วนเป็นสมมุติ

แต่แน่ละเราท่านทั้งหลายไม่มีใครซักกี่คนที่จะรู้ว่า "สมมุติ" เป็นอย่างไร ? ดังนั้น การที่จะยอมรับว่าสิ่งทั้งหลาย ล้วนเป็นสมมุติได้นั้น เราต้องพิสูจน์กันก่อนว่า "สมมุติ" เป็นอย่างไร ? นั่นก็คือ "การฝึกสมมุติ" และกำหนดให้เป็นจริงได้ เมื่อเราทำได้ เราจึงจะยอมรับ และเข้าถึงคำว่า "สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นสมมุติ" ไม่ยึดติด ไม่โลภ ไม่อยากได้ของใคร เพราะอะไร ? ก็เพราะว่า เรา "สมมุติเอาเองได้..." สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียง "ภาพ" ที่เรากำหนดขึ้น จะให้เป็นอย่างไรก็ได้ ตามภาพที่กำหนด

ในขั้นต้น ของการปฏิบัตินี้ เรียกว่า "ปริกรรม" เป็นขั้นอุปจารสมาธิ อันสามัญบุคคล (คนธรรมดาทั่วๆไป) "ปริ มาจาก ปริตต์ แปลว่า เปล่งเสียง. …กรรม แปลว่า การกระทำ รวมแปลความว่า การเปล่งเสียง" ซึ่งนำมาใช้เรียก "ปาก (ป.ปลา ย่อมาจาก ปริตต์ ใส่ฑีฆะ เป็น ปา …… ก.ไก่ มาจาก กรรม รวมเป็นคำว่า ปาก แปลว่า อวัยวะที่ใช้เปล่งเสียง)

อนึ่ง สภาวะที่วาจารวมเป็นหนึ่งกับใจ นั้นเรียกว่า "อินทรีย์สังวร(อริยศีล)" โดยสภาวะนี้ได้เข้าสู่ "อริยมรรค คือ สัมมาทิษฐิ สัมมาวาจา สัมมาสติ สัมมาวายามะ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ อันเป็นสภาวะของ (เจตสิก=ใจ) การถึงพร้อมด้วย วาจา+ใจ (ปริตต) จึงเป็นสภาวะที่ยกระดับเข้าสู่ "อธิศีล"

เมื่อโยคาวจร ผู้สามารถสัมปยุติ วจีสังขาร + มโนสังขารเป็นหนึ่งเดียวกันได้แล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ประกอบด้วย "ศีล" อันเกิดจากการปฏิบัติ เรียกว่า "**อธิศีล**" จากนั้น จึงเปล่ง "สัจจะวาจา" ถวายตนเป็นพุทธบูชา (อิมาหัง ภันเต ภควา ……) ด้วย "วาจา+ใจ" จึงเรียกว่า "สัจจะวาจา" (ในพุทธวิถี แห่ง "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" พระพุทธองค์ทรงวางจุดหมายปลายทาง แห่งการปฏิบัติไว้คือ การบรรลุ "สัจจะธรรม" เปรียบเสมือนพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราปลูกมะม่วง ขั้นต้น จะต้องรู้จักว่ามะม่วงเป็นไงก่อน จากนั้นจึงเอาเม็ดมะม่วงไปปลูก มะม่วงในที่นี้คือ "สัจจะธรรม" เราจึงปลูก "สัจจะเมล็ดสัจจะ" ลงไป ดังพุทธพจน์ตรัสว่า "ปลูกพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น" …ฉะนี้ ฯ

ด้วยกุศลเจตนาอันเป็นตัวกระตุ้นให้เริ่มตัดสินใจกระทำนี้เป็นองค์มรรคเรียกว่า "สัมมาทิษฐิ (ตั้งใจชอบ) การเพียรปฏิบัติจนถึงพร้อมด้วยวาจา+ใจ เป็นสัมมากัมมันตะ,

สัมมาอาชีวะ การเปล่งวาจาที่ถึงพร้อมแล้ว กล่าววาจาถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา อิมาหัง ภันเต ภควา.....เป็นสัจจ เป็นสัมมาวาจา ด้วยพฤติดังกล่าวประกอบกัน จึงกลายเป็น "อธิศีล" อันมีอารมณ์เป็นปรมัติ

และนี่คือที่มาอันแท้จริงที่เรียก ว่า "อภิวาท หรือ อภิวาทิยะ (อภิ=พิเศษ, เหนือกว่าธรรมดา. วาทิยะ = นอบน้อม รวมความคือ การนอบน้อมต่อพุทธานุภาพ ด้วยวิธีพิเศษเหนือกว่าปกติ) ซึ่งต้องทำด้วย การถึงพร้อมด้วย วาจา + ใจ ในพุทธานุภาพ (ไม่ใช่แค่ตะโกนแป๊ว ๆ อย่างที่เห็นกันทั่วไป) ด้วยเหตุดั่งนี้ จึงก่อให้เกิดโอปกนศรัทธา ไม่ลังเลสงสัยในพุทธานุภาพ กำจัดทุกข์หยาบ (=หนี้สิน โรคภัย ภยันตราย อันใกล้ถึง) อันเป็นบันไดขั้นต้นแห่งพระอริยบุคคล โดยแท้จริง

"ปริกรรม (ปริตต)" ก่อให้เกิดเป็นสภาวะพิเศษ ของจิต ที่เกิดขึ้นชื่อว่า "**ปริกมฺม จิต**" ซึ่งมีอำนาจเหนือกว่าธรรมดา สามารถควบคุมสมมุติ ให้เป็นไปตามปรารถนา (วิวัฏฏะ) ผู้ที่ผ่านขั้นนี้ จึงจัดว่าเป็นผู้ที่สำเร็จในชั้นอุปจารสมาธิ อันสำเร็จในสภาวะของปัญจทวารวิถี ด้วยมี "สัมมาสติ" เป็นตัวควบคุม เมื่อใดที่สัมมาสติมิได้ตั้งมั่น คือ ไม่อาจระลึกรู้ฐานที่ตั้งแห่งอารมณ์ อันได้เคยทำให้บรรลุสำเร็จ สมปรารถนาได้ เมื่อนั้นก็ไม่อาจสมมุติ หรือ ควบคุมสมมุติไว้ในอำนาจได้ ซึ่งทางปฏิบัติเรียกว่า "เสื่อม"

ทั้งนี้ ต้นเหตุ มาจาก "อารมณ์" (คือ คลื่นความถี่สัญญาณไฟฟ้าชีวภาค) เปรียบเสมือนเราเปิดสถานีวิทยุ พบรายการหนึ่งที่ชอบใจ แต่ไม่ได้จำว่าอยู่คลื่นที่เท่าไร พอจะเปิดฟังอีกครั้งต่อไป เลยหาไม่เจอ จึงเป็นเป็นบัญญัติว่า ในชั้นอุปจารสมาธิ ย่อมเสื่อมได้ เพราะผูกติดกับปัญจทวารวิถี คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เมื่อเข้ามากระทบ ทำให้สภาวะแห่งสมาธิแปรปรวนไม่คงเดิม จึงเสื่อมได้ ดั่งนี้

เมื่อสำเร็จขั้นนี้อุปจารสมาธิ โดยการทดสอบจนแน่ใจ (จากการระลึกรู้อารมณ์ความถึงพร้อม นำไปตั้งไว้ เรียกว่า "ธรรมารมณ์" (ตั้งอยู่ในอารมณ์, ทรง หรือ รักษาอารมณ์นั้นไว้) จน**ชำนาญ**ไม่มีพลาดดั่งปรารถนาทุกครั้ง ทางปฏิบัติเรียกว่า "**วสี**" ในขั้นนี้เรียก ว่า สำเร็จสมาธิขั้น"ปริกรรม" (สำเร็จด้วยการเปล่ง……ที่มาของการ ปลุก, เสก, คาถา, อาคม)

เมื่อโยคาวจร ผู้ปฏิบัติชอบในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค" ในขั้น "ปริกรรม" สมบูรณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่การปฏิบัติขั้น "ภาวนา" อันเป็นอัปปนาสมาธิ ซึ่งต้องปฏิบัติด้วย "**ใจ**" ล้วนๆ อันเป็นสุขุมรูปล้วน ๆ ทั้งนี้ เพื่อกำจัดทุกข์ละเอียด คือ โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ อนุสัย โดยมโนทวารวิถี อันไม่เกาะเกี่ยวผูกพันใด ๆ ใน

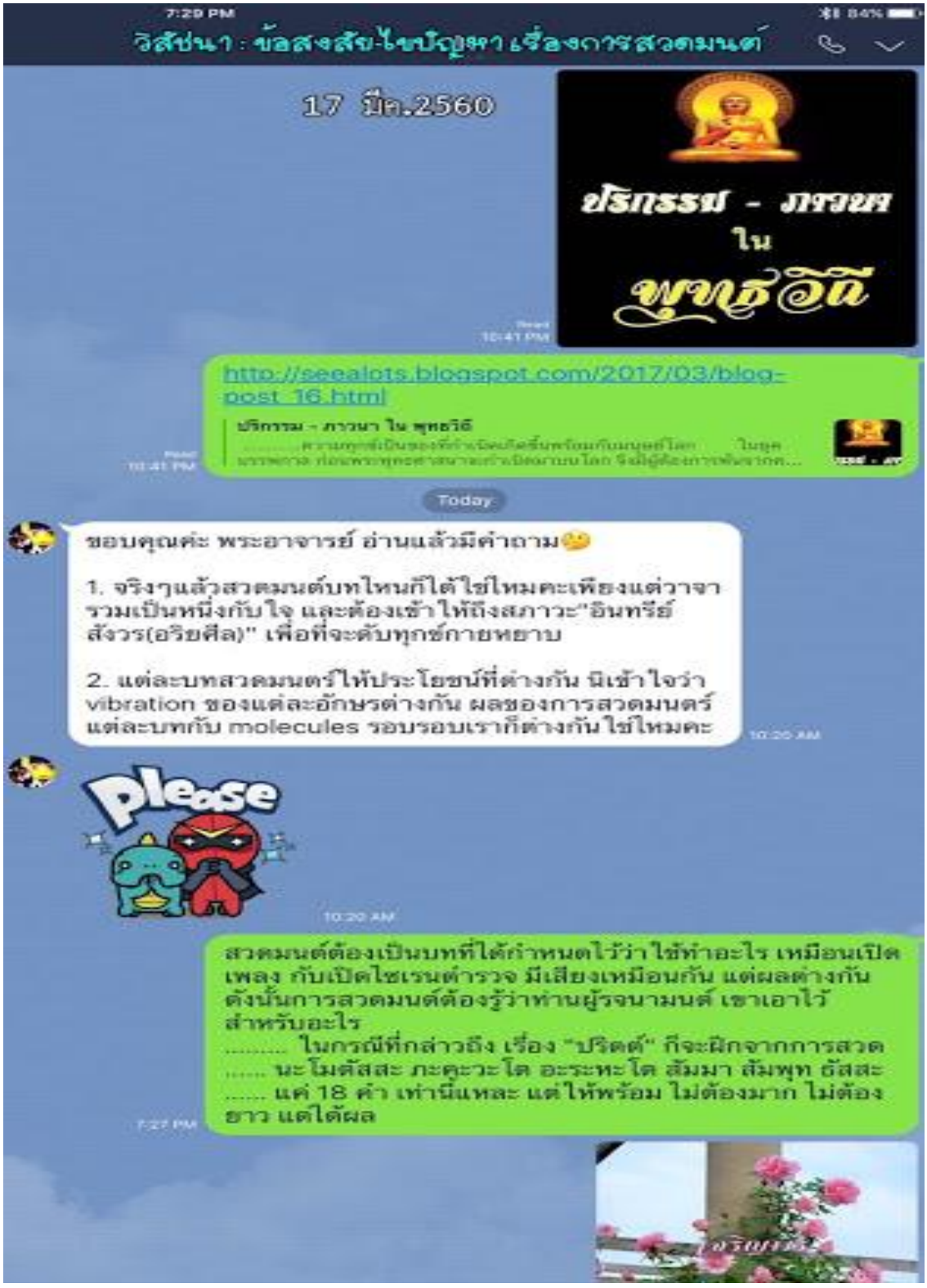
ปัญจทวารอีก ต่อไป

:::: หมายเหตุ ::: ทั่ว ๆ ไปที่เราเห็นดาษดื่นว่าปฏิบัติไม่ได้ผล นั่นก็เพราะยังไม่ผ่านขั้นอธิษฐาน (บังคับสมมุติ) แถมยังอ้างว่า "อธิษฐาน ทำให้เกิดความโลภ" คงลืมอ่านพระไตรปิฎก ซึ่งได้จารึกไว้ชัดเจน จนสามารถกล่าวได้อย่างไร้ข้อสงสัยเลยว่า "พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ (ไม่เว้นแม้กระทั่งพระปัจเจกพุทธเจ้า) พระอรหันต์ทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ เกิดจากผลที่ท่านเหล่านั้นได้ "อธิษฐาน" ไว้แล้วทั้งสิ้น ต่างกันเพียงระยะเวลาการแสดงผล จะเรียกว่า "**อธิษฐานคือ หัวใจ อันก่อให้เกิดพุทธศาสนาขึ้น**" ก็ว่าได้

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิเสธเรื่องอธิษฐาน ก็ไม่ผิดกับผู้ที่จักษุมืดบอด ที่กล่าวว่า "ท้องฟ้าไร้จันทรา สุริยา และ ดาราทั้งปวง" ฉันนั้น

ขอความเจริญก้าวหน้า ผาสุขในธรรม สมปรารถนา จงบังเกิดมี แก่สาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ทุกท่าน ทุกประการโดยพลัน ทั่วกันเทอญ

อนุสนธิจากธรรมบรรยาย "ปริกรรม-ภาวนา ใน พุทธวิถี" ก็มีสาธุชนผู้ใฝ่ศึกษาปฏิบัติชอบ ในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" มีข้อปุจฉา (สงสัย) ถามกลับมาเรื่องการ "ปริตต์=สวดมนต์) ซึ่งเห็นว่ามีประโยชน์ สำหรับผู้ที่ที่อาจจะมีข้อสงสัย หรือสับสน ไม่แน่ใจในการฝึกขั้นปริตต์ (ฝึกสวดมนต์ ให้ปาก+ใจ ตรงกัน)ว่าจะใช้บทไหนดี



วิสัชนา (ตอบ) เราฝึก "ปริตต์ เพื่อระลึกรู้อารมณ์ ขณะ ณ เวลาที่เสียงปาก และใจพร้อมกัน เพื่อเปลี่ยนเสียงเราธรรมดา ๆ ให้เป็น "สัจจวาจา" ซึ่งจะนำไปใช้ในการเปลี่ยนชีวิตเรา โดยถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา(อิมาหัง ภันเต ภควา…) และ/หรือ นำอารมณ์ความพร้อมของ วาจา+ใจ ไปตั้งที่ปถวีธาตุ แล้วอธิษฐานให้ภาพของสิ่งที่ต้องการ ปรารถนานั้นปรากฏเป็นจริง

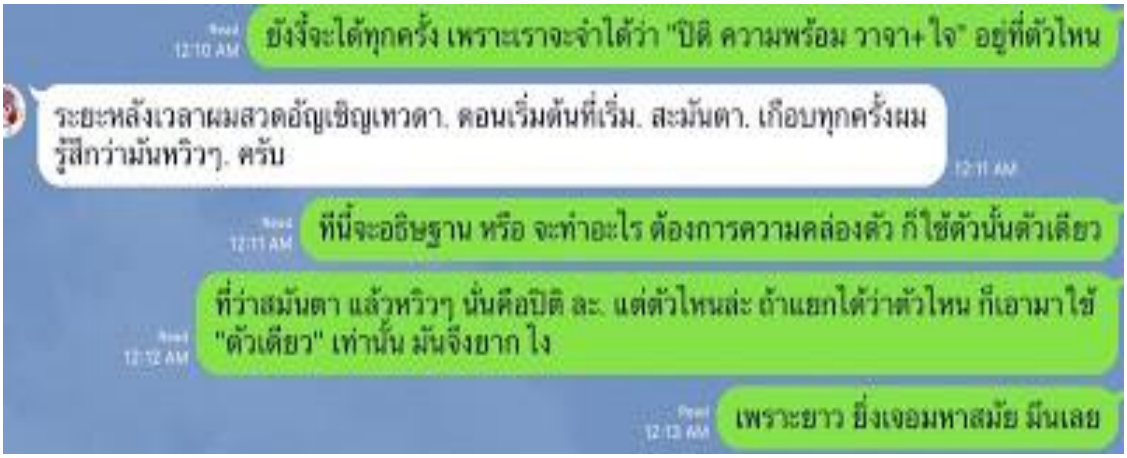
ดังนั้นคลื่นเสียง ความถี่ที่ใช้ จึงใช้คลื่นความถี่ของสุขุมรูป (ภาษาเทวดา) คือ บท…นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุท ธัสสะ ……เท่านั้น เพราะ

สืบเนื่องจากธรรมบรรยาย เรื่อง "ปริกรรม-ภาวนา ใน พุทธวิถี" และอธิบายต่อไป เมื่อวาน ก็มีสาธุชนได้สนทนาธรรมในเรื่องนี้ ว่า .....

.....เดิม เข้าใจว่า แค่ฝึกสวดมนต์ให้ปากกับใจตรงกัน ก็ใช้ได้แล้ว

.....ซึ่ง ก็ถูก แต่ไม่สมบูรณ์ และ ตรงเป้าประสงค์ของการปฏิบัติทั้งหมด

ดังนั้นจึงใช้บท นะโม ตัส สะ..... เพราะสั้น สามารถรู้แน่นอนว่า เกิด "ปีติ" ที่ตัวไหน จะได้นำมาใช้ได้ หากบทยาว จะจับตัวปีติไม่ทัน


ยังงี้จะได้ทุกครั้ง เพราะเราจะจำได้ว่า "ปีติ ความพร้อม วาจา+ใจ" อยู่ที่ตัวไหน
ระยะหลังเวลาผมสวดอัญเชิญเทวดา. ตอนเริ่มต้นที่เริ่ม. สะมันตา. เกือบทุกครั้งผม รู้สึกว่ามันหวิวๆ. ครับ
ทีนี้จะอธิษฐาน หรือ จะทำอะไร ต้องการความคล่องตัว ก็ใช้ตัวนั้นตัวเดียว
ที่ว่าสมันตา แล้วหวิวๆ นั่นคือปีติ ละ. แต่ตัวไหนล่ะ ถ้าแยกได้ว่าตัวไหน ก็เอามาใช้ "ตัวเดียว" เท่านั้น มันจึงยาก ใจ
เพราะยาว ยิ่งเจอมหาสมัย มีนเลย

วันนี้ได้อ่านเอกสารชิ้นหนึ่ง จาก Dr Ben สมาชิกผู้ปฏิบัติชอบในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ส่งมาให้ เห็นว่ามีประโยชน์และสามารถอาจเสริมความสมบูรณ์ให้กับข้อมูล "การทำเงินล้าน ด้วยสมาธิเดินปะคำ" ได้ยิ่งขึ้นด้วย เอกสารดังกล่าว จะเรียบเรียงให้ศึกษากัน ดังนี้.....

".....ศรัทธาแห่งลูกประคำที่เป็นเสมือนแหล่งรวมสมาธิที่ตั้งของจิตภาวนา นำมาซึ่งมูลค่าและเงินตราสำหรับผู้สรรหา และสร้างสรรค์ลูกกลมเม็ดเล็กมาเรียงร้อย ดังเช่น เกษตรกรชาวเนปาล ที่กำลังทำรายได้มหาศาล จากเมล็ดของต้นโพธิ์ ซึ่งมีที่นี่ เพียงแห่งเดียวในโลก !!

มูลค่าที่ทะยานขึ้นสูง ในช่วงไม่กี่ปีนี้ เริ่มเป็นข่าวฮือฮา ทั้งเรื่องเกษตรกรชาวเนปาลเช่าเหมาลำเฮลิคอปเตอร์ขนเมล็ดโพธิ์ไปขาย ได้เงินหลายล้าน ขายดิบขายดีจนมีสินค้าไม่พอขาย รวมทั้งข่าวเรื่องเจ้าของต้นโพธิ์พันธุ์นี้ต้องจัดเวรยามเฝ้าต้นไม้หรือติดกล้องวงจรปิด เพราะถูกลักขโมยบ่อยครั้ง และยังต้องโยกย้ายหนีไปอยู่ที่อื่นเพื่อความปลอดภัย

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะร่ำลือกันว่าเมล็ดโพธิ์ที่นี่เป็นพันธุ์ที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุดหากนำมาร้อยสายเป็นประคำไว้พกติดตัว หรือสัมผัสนับเม็ด จะช่วยให้สวดมนต์ภาวนาได้ดี

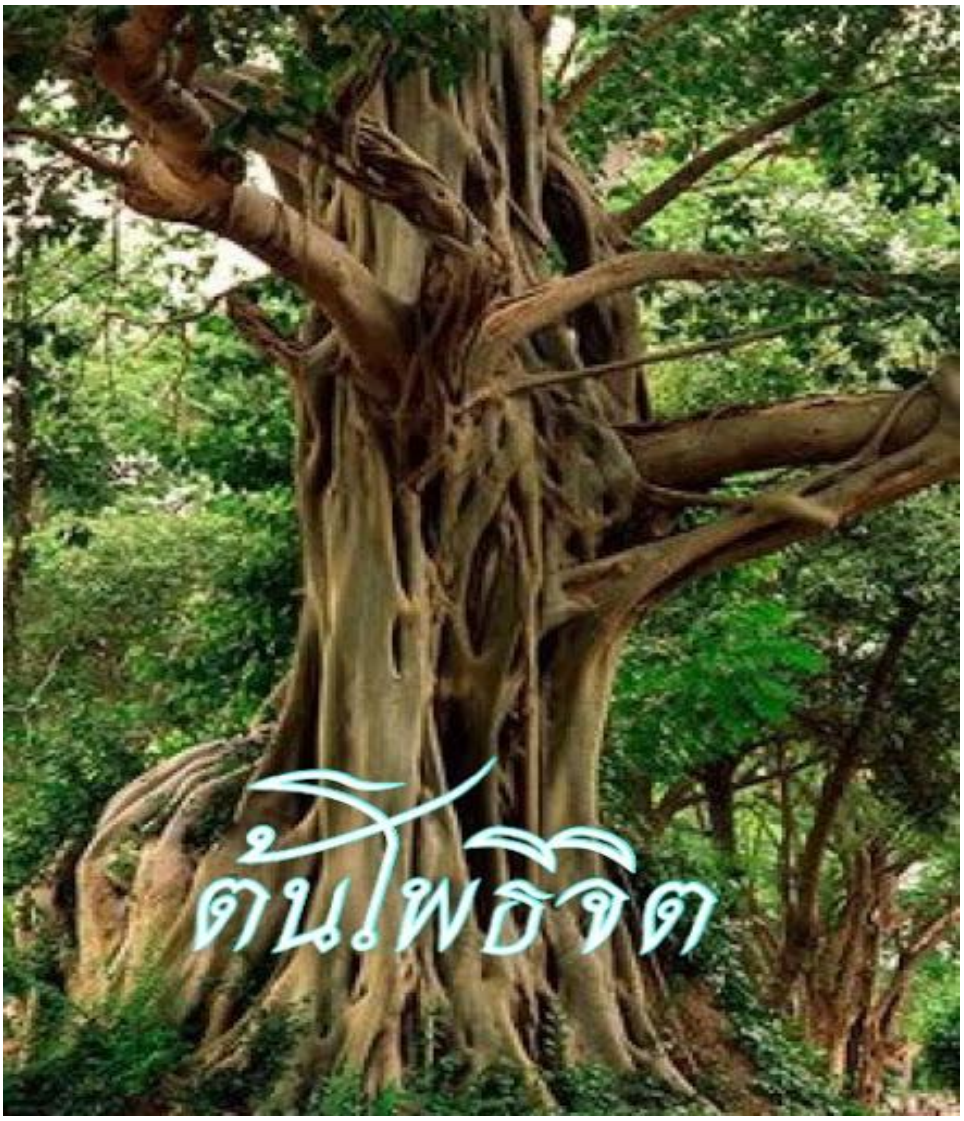
เมล็ดโพธิ์เงินล้าน..สุดบูม

ประคำที่ร้อยจากเมล็ดโพธิ์ เพิ่งจะเป็นที่นิยมอย่างมากเมื่อราว ๔ ปีก่อน นายดูร์กา บาฮาดูร์ เชเรสทา เกษตรกรชาวเนปาลซึ่งปลูกต้นโพธิ์มานาน ๓๐ ปี ไม่เคยขายเมล็ดโพธิ์ได้ราคามากมายขนาดนี้ โดยปี ๒๐๑๕ นี้ เขาขายเพียงครึ่งกระสอบ ก็ได้เงินถึง ๒.๙ ล้านรูปี (ราว ๑.๕ ล้านบาท) แล้ว

ทั้งนี้ เมืองกัฟเรแพลนโช้ก (Kavreplanchok) ของเนปาล เป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญ มีมูลค่าซื้อขายเมล็ดโพธิ์สูงถึงปีละ ๑,๐๐๐ ล้านรูปี (ราว ๔๕๐ ล้านบาท) ผลผลิตจากต้นโพธิ์เพียงต้นเดียวสร้างรายได้ถึงปีละ ๑,๐๐๐,๐๐๐รูปี (ราว ๕๔,๐๐๐บาท) ส่งผลให้เมล็ดโพธิ์มักจะโดนลักขโมยเป็นประจำ จนกระทั่งเจ้าของบางคนต้องย้ายไปนอนเฝ้าใต้ต้นโพธิ์ บางคนก็ลงทุนติดตั้งกล้องวงจรปิดไว้ที่ต้นโพธิ์ หวังใช้จับภาพคนร้าย แล้วจับตัวมาลงโทษ

เกษตรกรรายหนึ่งคือ นายโสนัม ซิงห์ ทาแมง ได้ติดตั้งกล้องวงจรปิดไว้ ๔ ตัว แต่ก็ไม่ได้ผล เพราะพวกโจรแอบมาทำลายกล้องเสียหายในยามเที่ยงคืน และขโมยเมล็ดโพธิ์ไปจากต้น โดยได้ไปเกินกว่าครึ่ง ดังนั้น ด้วยความเกรงกลัวภัยอันตราย เขาจึงพาครอบครัวอพยพไปพักที่อื่น แต่เมื่อปีที่แล้ว เขายังเช่าเหมาลำเฮลิคอปเตอร์ขนเมล็ดโพธิ์น้ำหนักประมาณ ๒๐๐ กิโลกรัมไปส่งพ่อค้า เพื่อตัดปัญหาโดนปล้นกลางทาง

เหตุที่ความต้องการของตลาดมีสูงและไร้คู่แข่งขัน เพราะปลูกได้ที่นี่ที่เดียว ชาวบ้านในเมืองกัฟเรแพลนโช้ก จึงพากันปลูกต้นโพธิ์เป็นสวน ไว้ขายเชิงพาณิชย์อย่างจริงจัง



สำหรับเมล็ดโพธิ์ราคาแพงที่ตลาดต้องการนี้ เป็นพันธุ์พื้นเมืองของเนปาลที่ชื่อว่า โพธิจิต (Bodhichitta) เอกสารวิจัยล่าสุดโดย Khem Raj Bhattarai และ Mira Lal Pathak ซึ่งตีพิมพ์ใน Indian Journal of Plant Sciences ให้ข้อมูลว่า ต้น Bodhichitta (Ziziphus budhensis) มีลักษณะเฉพาะไม่เหมือนใคร พบได้แต่เฉพาะในพื้นที่เล็กๆ ของเมืองกัฟเร แพลนโช้ก ทางตอนกลางของประเทศเนปาลเท่านั้น

ต้นโพธิจิตจะเริ่มออกดอกในเดือนเมษายน แล้วโตขึ้นเป็นผลขนาดเล็กๆ กระทั่งผลแก่เก็บได้ในเดือนสิงหาคม ราคาของเมล็ดขึ้นอยู่กับขนาดและคุณภาพ เมล็ดเล็กขายได้ราคาดีกว่าเมล็ดใหญ่ ในแต่ละปีชาวสวนมีรายได้คนละหลายล้านรูปี

แม้ว่าดูผิวเผินเมล็ดโพธิ์จะเป็นแค่เมล็ดพืชกลมๆ ธรรมดาๆ แบบเมล็ดพืชทั่วไป แต่ทว่าพ่อค้าต้องเดินทางเข้าไปซื้อถึงแหล่งปลูก สู้ราคาอย่างไม่เกี่ยง แม้จะขยายพื้นที่ปลูกแล้วก็ยังไม่พอกับความต้องการของตลาด

เบื้องหลังความนิยม คือพลังศรัทธา

ว่ากันว่าเบื้องหลังความนิยมถล่มทลายนี้ นอกจากความหายาก มีจำนวนจำกัด ยังเป็นเพราะความเชื่อความศรัทธาในทางศาสนา นั่นคือ มีการนำเอาเมล็ดโพธิจิตไปร้อยเป็นสายประคำที่ใช้นับเวลาสวดมนต์ ด้วยเชื่อว่า การสวดมนต์พร้อมนับลูกประคำ จะช่วยให้หลุดพ้นจากวัฏฏะการเกิดและตายได้

การนำเมล็ดมาร้อย เป็นสายประคำ เส้นหนึ่งอาจมีราคา ๕,๐๐๐ รูปี (ประมาณ ๒,๗๐๐บาท) แต่ถ้าขายที่ทิเบต อาจได้ราคาสูงถึงเส้นละ ๑๐๐,๐๐๐-๑๕๐,๐๐๐รูปี (ราว ๕๔,๐๐๐-๘๐,๐๐๐บาท) ตลาดสำคัญของประคำโพธิจิตอยู่แถวโบดธา (Bouddha) เมืองกาฐมาณฑุ

ช่วงไม่กี่ปีมานี้ สายประคำที่ร้อยจากเมล็ดโพธิจิต ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด กลายเป็นสินค้าสำหรับพุทธศาสนิกชนที่มีราคาแพงลิ่ว โดยเฉพาะในประเทศจีน อินเดีย เกาหลี ญี่ปุ่น และสิงคโปร์ ส่วนหนึ่ง อาจจะเป็นการบอกต่อถึงคำตรัสขององค์ทะไลลามะ ผู้นำทางด้านจิตวิญญาณสูงสุด ของชาวทิเบต ว่าเมล็ดโพธิ์พันธุ์เนปาลมีคุณภาพดีที่สุด

อันที่จริง เป็นความเชื่อโดยพื้นฐานของชาวพุทธอยู่แล้วว่า ต้นโพธิ์เป็นต้นไม้ที่มีความสำคัญ ศักดิ์สิทธิ์ พึงเคารพสักการะ เป็นต้นไม้ที่ประทับตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า ประกอบกับต้นโพธิจิตของเนปาลนั้น มาจากคำภาษาสันสกฤต คือ โพธิ์ (Bodhi) และ จิต (Chitta) หมายถึง จิตที่ตื่นรู้ หรือ จิตที่ต้องการตรัสรู้ธรรม เพื่อประโยชน์ของสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นปรัชญาของพุทธศาสนาวัชรยานในเนปาล

นอกจากนี้ ยังมีตำนานที่สนับสนุนว่า ทำไมต้องเป็นโพธิจิตของเนปาล นั่นคือ พุทธประวัติของพระพุทธเจ้าที่ว่า พระองค์ทรงบำเพ็ญภาวนาใต้ต้นโพธิ์ ๓ ต้น คือ ต้นที่ลุมพินี ต้นที่นะโมพุทธ (Namobudha) และ ต้นที่หมู่บ้านทิมาล (Timal) ในเมือง กัฟเร-แพลนโช้ก หลังจากนั้น ปรากฏว่าต้นโพธิ์ ต้นที่ ๓ คือ ที่หมู่บ้านทิมาล ในเมืองกัฟเร-แพลนโช้กเพียงต้นเดียวเท่านั้นที่ยืนต้นอยู่ได้

และ อีกเรื่องคือ เรื่องของ พระปัทมสัมภวะ (Padmasambhava) ผู้เป็นที่เคารพศรัทธาของชาวพุทธในเนปาล ภูฐาน และทิเบต เป็นอย่างมาก ได้รับการยกย่องว่าเป็น กูรูรินโปเช (Guru Rinpoche) ซึ่งแปลว่า อาจารย์ผู้ประเสริฐ

ท่านเป็นผู้นำพระพุทธศาสนาวัชรยานเข้าสู่ดินแดนทิเบต ในศตวรรษที่ 8 เชื่อกันว่าท่านเป็นวัชรนิรมาณกายของพระ พุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์เจ้าทั่วทุกทิศ โดยมีเรื่องเล่าว่า ท่านได้บำเพ็ญสมาธิใต้ต้นโพธิจิต เมื่อครั้งไปบำเพ็ญภาวนาที่เมืองกัฟเรแพลน โช้ก

ความเชื่อเหล่านี้เมื่อรวมกับพลังศรัทธาในพุทธศาสนา เมล็ดโพธิจิตลูกกลมเล็กๆ จึงเหมาะกับการนำมาร้อยเป็นสายประคำ ซึ่งชาวพุทธโดยเฉพาะนิกายมหายาน มักจะพกติดตัวไว้สำหรับการสวดมนต์ภาวนาได้ทุกขณะที่ต้องการให้ลูกประคำเป็นสื่อนำจิตและสมาธิสู่การภาวนา

ย้อนรอยร้อยสายลูกประคำ

ชาวพุทธเนปาลส่วนใหญ่อพยพมาจากทิเบต นับถือนิกายวัชรยาน เช่นเดียวกับชาวพุทธในทิเบต ซึ่งมีความเชื่อด้านไสยศาสตร์และมนตราต่างๆ เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า และเหล่าพระโพธิสัตว์ ความเป็นมาของสายประจำจึงปรากฏแทรกอยู่ในเรื่องราวต่างๆ นอกจากเป็นของที่พกติดตัวแล้ว ยังแฝงความเชื่ออันลี้ลับด้วย

การทำสมาธิด้วยการเดินประคำของธิเบตนั้น สืบเนื่องมาจาก พระปัทมสัมภวะ คุรุ ริน โป เช เมื่อครั้งไปบำเพ็ญภาวนา ที่ถ้ำทองสัมทุนดา (Tongsum Tunda) เมืองกัฟเร แพลนโช้ก โดยเริ่มจากความคิดที่จะสร้างเครื่องมือนำทาง ให้คนในท้องถิ่นที่เลื่อมใสพุทธศาสนา ได้พบความสงบแห่งจิตใจ มีความสุข และมั่งคั่งด้วยปัญญา และความรู้แจ้งของท่าน จึงได้ร้อยประคำเส้นใหม่ มอบเป็นของขวัญพิเศษ แก่ผู้สนใจการปฏิบัติภาวนา ซึ่งทำขึ้นจากเมล็ดของต้นโพธิจิต

ต้นไม้ที่มีเพียงหนึ่งเดียวในโลกที่เนปาล นำเมล็ดกลม ๆ สวย งามนี้มาร้อยเป็นสายผูกปลายเป็นวง ให้ชาวพุทธใช้เป็นหลักยึดในขณะสวดมนต์ วงสายเมล็ดโพธิ์จากต้นโพธิจิตนี้ก็คือ สายประคำ หรือ Terela Mala นั่นเอง

ชาวพุทธมหายาน จะนับลูกประคำไปด้วยในขณะสวดมนต์ ไม่ว่าจะเปล่งเสียงสวดมนต์ออกมา หรือสวดในใจ บางครั้งก็เอ่ยนามเทพเจ้าที่เคารพศรัทธา การนับจำนวนรอบที่ได้สวดไปแล้ว ช่วยให้จิตจดจ่อและมั่นคงอยู่กับบทสวดมนต์ โดยจำนวนลูกประคำนั้น มีมาตรฐานว่า หนึ่งสายจะร้อยด้วยลูกประคำ จำนวน ๑๘, ๒๗, ๕๔ หรือ ๑๐๘ เม็ด แต่ส่วนใหญ่จะเป็น ๑๐๘ เม็ด

ชนิดของประคำกับบทสวดที่แตกต่าง

การใช้ประคำ สำหรับนับจำนวน เพื่อสร้างสมาธิ และเป็นองค์ประกอบในการสวดมนต์ภาวนา มีมานาน และขยายวงกว้าง ออกไปในภูมิประเทศต่างๆ เมล็ดโพธิ์จึงไม่ได้เป็นวัสดุชนิดเดียวที่ใช้ทำลูกประคำ แต่มีการสรรหานำวัสดุมาใช้แตกต่างกันไป

ตามแต่จะหาได้ในพื้นที่นั้นๆ และตามแต่วัตถุประสงค์ของมนต์ที่สวด หรือความเชื่ออื่นๆ

ประคำบางชนิด ใช้ได้กับมนต์ทุกชนิด ทุกวัตถุประสงค์ เช่น ประคำที่ทำจากเนื้อไม้หรือเมล็ดของต้นโพธิ์ หรือจากเมล็ดรุดรักษะ (rudraksha) หรืออีกชื่อหนึ่งว่า “น้ำตาพระศิวะ” ซึ่ง เป็นต้นไม้ตระกูลเดียวกับมะกอก ว่ากันว่า รุดรักษะ มีเฉพาะบนเทือกเขาหิมาลัยเท่านั้น

ถ้าต้องการสวดมนต์บทเพื่อความสงบ จะใช้ประคำสีขาว นิยมพวกแก้วคริสตัล ไข่มุก เปลือกหอยเบี้ย หอยสังข์ หรือหอยมุก เพราะเชื่อว่าเป็นเหมือนจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากอุปสรรคใดๆ อย่างความเจ็บป่วย กิเลส และ จิตใจที่ไม่สงบ แต่ปัญหาของไข่มุกแท้ คือ ดูแลยาก ใช้ไม่กี่ครั้งเหลือบรุ้งที่เคลือบผิวมุกจะหมอง ส่วนใหญ่จึงใช้สร้อยมุกที่เป็นเครื่องประดับมากกว่า

สำหรับมนต์บทที่สวดเพื่อเพิ่มโชคลาภ ควรสวดไปพร้อมกับนับลูกประคำที่ร้อยจากทองคำ เงิน ทองแดง และอำพัน จะช่วยเสริมให้ชีวิตยืนยาว ฉลาด และได้บุญกุศลยิ่งขึ้น

ส่วนมนต์บทที่สวดเพื่อให้เกิดเมตตา ควรสวดไปพร้อมกับนับลูกประคำที่ร้อยจากหญ้าฝรั่น เมล็ดบัว ไม้จันทน์ ไม้พะยูง เชื่อกันว่าวัสดุที่จะได้ผลดีที่สุดคือ ปะการังโบราณ Red Coral อายุ ๒๕,๐๐๐ปี จนกลายเป็นอัญมณี มีสีแดง ปัจจุบันหายาก และราคาแพงมาก เพราะห้ามนำออกจากธรรมชาติแล้ว

ขณะที่มนต์ที่สวดเพื่อให้แคล้วคลาดปลอดภัย ต้องใช้ประคำที่ทำจาก เมล็ดรุด รักษะ หรือกระดูกสัตว์

นอกจากประคำที่นิยมจำนวน 108 เม็ดแล้ว ยังมีประคำขนาดอื่นอีก ที่กล่าวถึงในประเทศไทยในลักษณะของมงคลหรือเครื่องรางของขลัง เช่น ประคองแขน ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลางพอที่จะสวมข้อมือ แล้วรูดขึ้นไปไว้บนต้นแขนคล้ายกับคาดเชือก หรือประคำมือ มีขนาดเล็ก สวมที่นิ้วโป้ง ใช้สำหรับนักดาบ และยังมีประคำโทน คือ ลูกประคำเม็ดเดียว เอาคุณจากประคำ ๑๐๘ เม็ดมารวมกันไว้ในประคำเพียงเม็ดเดียว เหมือนการสวดอิติปิโสภควา ที่รวมทั้งหมดเป็นหัวใจหนึ่งเดียว

ลูกประคำในสมัยโบราณของไทย ใช้วัสดุหลายหลาก บ้างใช้ว่านมงคล ๑๐๘ ผสม เครื่องยาจินดามณี ผงใบลาน กะลามะพร้าวตาเดียว งาช้าง เขี้ยวเสือ เขี้ยวหมู กระดูกสัตว์ ฯลฯ ปัจจุบัน ทำจากไม้จันทน์ หยก พลาสติกก็มี โดยปกติ เลข ๑๐๘ เป็นเลขมงคล ตามความเชื่อของทั้งพุทธและพราหมณ์ ยิ่งในแง่เครื่องรางของขลัง อะไรที่ลงท้ายด้วย ๑๐๘ แล้วจะเชื่อว่าขลังขึ้นอีกเป็นทวีคูณ

ประคำของประเทศต่าง ๆ

ความศักดิ์สิทธิ์ของสายประคำมักเป็นที่กล่าวถึงทั่วไป แต่จะจริงเท็จแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อ ซึ่งมักผนวกความลี้ลับทางไสยศาสตร์ไว้ด้วย ความเชื่อที่แตกต่างกันทำให้ประคำของแต่ละประเทศมีความหลากหลายไปด้วย

• ญี่ปุ่น ประคำสำหรับสวดมนต์เรียกว่า Ojuzu หรือ Onenju ชาวพุทธญี่ปุ่นมีหลายนิกาย ประคำในแต่ละนิกาย มีรูปร่างและการใช้แตกต่างกัน เช่น นิกายพุทธ Shingon, Tendai และ Nichiren ใช้ประคำสายยาว ส่วนนิกาย Jodo Shinshu ใช้ประคำสายสั้นกว่า ใช้พร้อมกัน ๒ เส้น คล้องไว้กับมือ ๒ ข้าง แยกกันข้างละ ๑ เส้น และจะไม่นำมาคล้องรวมกัน

ส่วนใหญ่นิยมร้อยด้วยลูกประคำ ๑๐๘ เม็ด และเริ่มมีการร้อยด้วยเม็ดพลาสติกเป็นช่วงๆ สลับกับวัสดุอื่น อย่างไม้หรือเมล็ดจากต้นไม้ในอินเดีย เช่น Ficus Religiosa ซึ่งเป็นชนิดพันธุ์เดียวกับต้นโพธิ์ หรือมีการตกแต่งภาพภายในลูกประคำเม็ดที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งมักเป็นภาพของส่วนใดส่วนหนึ่งของวัดหรือนิกาย เมื่อนำมาส่องกับแสงไฟจะมองเห็นภาพได้อย่างชัดเจน

• จีน ในวัฒนธรรมจีน เรียกประคำ ว่า Shu Zhu, Fo Zhu หรือ Nian Zhu ใช้นับจำนวน มนต์ บทสวดที่ต้องสวดซ้ำไปซ้ำมา นับจำนวนครั้งของการหมอบกราบ หรือนับลมหายใจ

• พม่า ชาวพุทธเถรวาทในพม่า ใช้ประคำที่เรียกว่า Seik Badi หรือเรียกสั้น ๆ ว่า Badi มีลูกประคำ ๑๐๘ เม็ด ทำจากไม้หอมอย่างไม้จันทน์ มีพู่สายสีสดใสห้อยอยู่ที่ส่วนปลายของประคำ มักใช้เพื่อนับจำนวนรอบที่สวดมนต์ซ้ำไปมาในระหว่างปฏิบัติสมถกรรมฐาน

• ไทย จากบันทึกต่าง ๆ ทำให้ทราบว่า ลูกประคำแพร่หลายมาตั้งแต่ สมัยกรุงศรีอยุธยา พระสงฆ์บางรูปทางภาคเหนือ ก็นิยมใช้ประคำในการเจริญภาวนา เช่น ครูบาศรีวิชัย นักบุญแห่งล้านนา ครูบาพรหมา พรหมจักโก วัดพระพุทธบาทตากผ้า ฯลฯ แต่ ผู้คน ส่วนใหญ่นิยมใช้เป็นเครื่องรางของขลัง เป็นวัตถุมงคลเพื่อให้คุ้มครองตน ป้องกันการกระทำคุณไสย เป็นต้น

การนับลูกประคำเป็นวิธีหนึ่ง ในการภาวนาให้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายในการฝึกสติอย่างหนึ่ง ถ้าไม่มีสติก็จะนับไม่ถูก เพราะต้องนับจำนวนจบที่สวดมนต์ และบริกรรมไปแล้ว ให้ได้ตามจำนวนที่ตั้งจิตไว้แต่แรก จึงจะได้มรรคผลจากการนับ

ส่วนวัสดุที่ใช้จะนำมงคลโชคลาภหรืออื่นใดมานั้นเป็นความเชื่อ จะให้ผลอย่างไร ก็เป็นเรื่องที่ผู้สนใจต้องพิสูจน์กันไป แต่อย่างไรก็ตาม เมล็ดโพธิจิตของเนปาล ก็ได้กลายเป็นเมล็ดโพธิ์เงินล้าน ไปแล้วอย่างไม่น่าเชื่อ

จำนวนเม็ดประคำ มติหนึ่งว่ามาจากคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จึงใช้ลูกประคำจำนวน ๑๐๘ ลูก คือ พุทธคุณไว้ ๕๖ พระธรรมคุณ ๓๘ พระสังฆคุณ ๑๔ รวมเป็น ๑๐๘ คำ (เท่าจำนวนเม็ดปะคำพอดี)

พุทธคุณ ๕๖ คือบท อิ ติ ปิ โส ภะ คะ วา อะ ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ วิช ชา จะ ระ ณะ สัม ปัน โน สุ คะ โต โล กะ วิ ทู อะ นุต ตะ โร ปุ ริ สัท ธัม มะ สา ระ ถิ สัต ถา เท วะ มะ นุส สา นัง พุท โธ ภะ คะ วา ติ **นับได้ ๕๖ คำ**

พระธรรมคุณ ๓๘ คือบท สฺวาก ขา โต ภะ คะ วะ ตา ธัม โม สัน ทิฏ ฐิ โก อะ กา ลิ โก เอ หิ ปัส สิ โก โอ ปะ นะ ยิ โก ปัจ จัต ตัง เว ทิ ตัพ โพ วิญ ญู หี ติ **นับได้ ๓๘ คำ**

ส่วน**พระสังฆคุณ ๑๔** คือบท สุ ปะ ฏิ ปัน โน ภะ คะ วะ โต สา วะ กะ สัง โฆ **นับได้ ๑๔ คำ**

Cr ::: นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๗๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

แต่ที่แน่ ๆ ซึ่งผู้เขียนบทความนี้อุบไว้ (หรืออาจจะไม่รู้ความลับ วิธีที่ทำให้ผู้ทำสมาธิด้วยปะคำ ประสบความสำเร็จในสิ่งปรารถนา ได้ดั่ง "ใจ" อธิษฐาน ทำได้อย่างไร)

จึงนับว่าเป็นมหากุศล ที่สาธุชนผู้ปฏิบัติชอบในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ที่ได้รู้วิธีปฏิบัติ นับแต่การเริ่ม คำภาวนาขณะตั้งลมร้อยปะคำ แต่ละลูก การอาราธนาสายปะคำขึ้นคล้องคอ และการทำสมาธิด้วยปะคำ รวมไปถึงการ "อธิษฐาน" สิ่งที่ปราถนาให้สำเร็จ ดั่ง "ใจ" ซึ่งจัดว่าเป็น "ขั้นอนุบาล" ของการปฏิบัติ ซึ่งส่งผลให้สาธุชนทุกท่านประสบความเจริญก้าวหน้า สมปรารถนาในทางกุศลได้จริงแท้ ๑๐๐ % จนเป็นที่ทราบกันทั่วไป

การทำสมาธิด้วยการเดินปะคำ ตามปรากฏในแผ่นดินสุวรรณภูมิ (ประเทศไทย) มีมาแต่ยุคสุโขทัย โดยพระมหาเถรสรีสัทธาจุฬามุนีรัตนบังกาทีป สมเด็จพระสังฆราช แห่งกรุงสุโขทัย ทรงเป็นพระอาจารย์ของพระญาลิไท และทรงเดินทางธุดงค์ไปยังกรุงราชคฤห์ เมื่อกลับมาทรงนำพระอภิธรรมปิฎกมาเผยแผ่เป็นครั้งแรกในสุวรรณภูมิ ทรงรจนาคัมภีร์มหาจักรพรรดิราช-รัตตัญญุศาสตร์ฯ ปถมโพธิกถา ไตรภูมิพระร่วง ทรงเผยแผ่การปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ที่วัดป่ามะม่วง สุโขทัย และทรงสอนการทำสมาธิด้วยปะคำ เพื่อใช้ควบคุมสมมุติ (มหาภูตรูป๔) ผู้ปฏิบัติสามารถ

อธิษฐานได้ตามปรารถนา ทำให้แผ่นดินสุโขทัยไร้โจรขโมย ไม่มีคุกตะราง บ้านเมืองเป็นสุข ไพร่ฟ้าหน้าใส และสืบทอดมาจวบจนปัจจุบันยุครัตนโกสินทร์

สำหรับสาธุชนท่านใด ที่เพิ่งเข้ามาอ่าน ต้องการทราบวิธีปฏิบัติ ก็ให้ไปค้นคว้าข้อมูลได้ที่ http://seealots.blogspot.com

ขอความผาสุข สวัสดี มีโชค สมปรารถนา ก้าวหน้าในการปฏิบัติ จงปรากฏแก่สาธุชนทุกท่าน ทั่วกันเทอญ

ในยุคปัจจุบันผู้คนทั้งหลาย ต่างยินยอมพร้อมใจ "เชื่อ" และ "ยอมรับ ในสิ่งที่เห็นและ สัมผัสโดยไม่ต้องมีคำอธิบาย" ว่า โลกเจริญก้าวหน้าด้วยเทคโนโลยีล้ำยุค นำสมัย ส่วนจะแค่ไหนขึ้นอยู่กับว่าใคร อยู่ใกล้สื่อชนิดไหนที่รับข้อมูลเข้าสู่สมองมากกว่ากัน ก็จะปักใจเชื่อมั่นในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน จนมิอาจเปลี่ยนแปลง และนำมาประพฤติ ปฏิบัติ กลายเป็นธรรมชาติ นิสัย และพฤติกรรม และด้วยเหตุดังกล่าวนี้ สิ่งใดที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ตนได้รับมา ก็จะกลายเป็นข้อขัดแย้ง หรืออุปสรรค ขวางกั้นหนทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ และเป้าประสงค์สูงสุดของชีวิต ในที่สุด

ในความสับสนของสังคม Hi-Tech ที่เปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ไป จนหลายๆ ท่านส่วนใหญ่ก็สงสัยว่า "ตัวเองยังคงความเป็นมนุษย์ อยู่หรือเปล่า ?" การดำ-

เนินชีวิต และความเป็นอยู่ ล้วนขึ้นอยู่กับ คำว่า "เป็นไปตามกระแส"ไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีเด็ก ไม่มีผู้ใหญ่ ไม่มีวัยอาวุโส สังคมแปรเปลี่ยน ครอบครัวห่างเหิน ชีวิตเพียงให้ "อยู่รอด และ ยอมรับ" ดุจเรือที่ลอยเคว้งคว้างกลางทะเลไร้จุดหมาย ไร้ทิศทาง เพียงปล่อยไปตามยถากรรม นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นอยู่ในโลกยุคปัจจุบันที่กำลังเป็นอยู่ และเป็นไปแบบไร้ทิศทาง แต่..แต่..ทุกรูปนามในยุคนี้ต้องยอมรับ ไม่งั้นก็กลายเป็น "พวกตกTrain" อยู่ในสังคมเขาไม่ได้...

ในส่วนของศาสนาก็เช่นกัน โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้เผยแผ่แก่พุทธบริษัท สาธุชนทั้งหลาย ด้วย "ธรรมและวินัยอันตถาคต ตรัสไว้ดีแล้ว" ได้ผ่านกาลเวลามาเกือบ ๒,๖๐๐ปี ข้อวัตรปฏิบัติอันจริงแท้และได้ผลพิสูจน์ทราบ ก็เลือนหายไปตามกาลเวลา

ยิ่งมาถึงยุคนี้ การปฏิบัติเพื่อให้ปรากฏผลจริงตามที่พระพุทธองค์ทรงรับรองไว้กลับไม่มีให้เห็น ต่างปฏิบัติกันไปตามแต่บุญแต่กรรม "เพียงแค่ได้ทำ...ได้ดีใจ...ได้ปลื้มใจ" และก็รับเอาว่า "นั่นแหละใช่ นั่นแหละถูกต้อง" แต่กลับไม่สามารถปลดเปลื้องทุกข์หยาบ ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเองได้จริง เช่น หนี้สิน ซึ่งเป็นเรื่องทุกข์หยาบ ๆ เรียกว่า "หนี้กู้" ปฏิบัติแล้วก็ยังไม่อาจหลุดจากหนี้ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่จับต้องได้

แต่กลับถูกเบี่ยงเบน เป้าหมายให้มองข้ามช๊อท โน่น.....คิดจะไปนิพพาน ทุกข์หยาบ ๆ อย่างหนี้ยังหลุดพ้นไม่ได้ จะไปหลุดพ้นทุกข์ละเอียด เหมือนชั้นประถมยังไม่ผ่าน อักขระพยัญชนะยังเขียนไม่ได้ อ่านไม่ออก บอกจะรับปริญญาเอกจะจบด๊อกเตอร์ แต่ก็เชื่อกัน พากันไปทำ หาเหตุผลอธิบายไม่ได้ นี่คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของวงการศาสนา และ นักปฏิบัติ เหมือนกับคนขับรถไม่รู้จักเส้นทาง แต่รับผู้โดยสารขึ้นไปเต็มคัน...แล้วจะถึงเป้าหมายที่ว่านั้นหรือไม่ ?

มาถึงการปฏิบัติ เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ที่พิสูจน์สัมผัสแตะต้องได้ตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เลอะเลือนไปตามกาลเวลา ยกตัวอย่างเรื่อง"การใช้เสียงทำสมาธิ"แน่นอนท่านที่เป็นนักปฏิบัติ ประเภทอินเดียน่าโจนส์ คือ ล่าอาจารย์ ไปทุกสำนัก รู้หมด วัดไหนดัง วัดไหนปฏิบัติอย่างไร พระอภิธรรมก็เรียนรู้ท่องได้ทุกตัว บาลีแปลได้ทุกอักขระ พอกล่าวว่า "พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า.....ต้องใช้เสียงในการกำหนดทำสมาธิ...." พวกนี้ก็จะบอกว่า ไม่จริงหรอก....เพราะสมาธิต้องสงบ จะใช้เสียงไม่ได้ ไม่ยังงั้นพระพุทธองค์คง

ไม่ให้ผู้ปฏิบัติปลีกวิเวก (วิเวก=สงบ) หากจะมีก็ จะเป็นพวกสายมหายาน ธิเบต ญี่ปุ่น หรือ จีน ที่นั่งเคาะไม้ เคาะระฆัง เป่าแตร และทำสมาธิไป มันไม่ใช่หนทาง...นอกพุทธพจน์ นอกพระไตรปิฎก...เค้าก็จะกล่าวอย่างนั้น

คำถามจึงเกิดขึ้นในใจ ของผู้ที่เดินเข้ามาสู่มิติแห่งพุทธวิถี"สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ว่าเดินมาถูกทางแล้วละหรือ ?

และนี่แหละ คือประเด็นที่จะต้องกล่าวถึงอย่างชนิดให้ Clear Cut แบบไม่ให้เกิดข้อวิพากษ์ สามารถพิสูจน์ผล และแหล่งที่มาของข้อมูล อันสาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบทุกท่าน จะได้นำไปค้นคว้า ศึกษา ปฏิบัติ ให้ได้ผลจริงสืบไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรมศาสดาแห่งพระพุทธศาสนา ได้ทรงเผยแผ่ สั่งสอนพุทธบริษัท ให้ปฏิบัติตามพุทธวิถี “สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค” เพื่อให้เข้าถึงซึ่ง “สัจจธรรม = การดำรงสภาพอย่างจริงแท้ โดยไม่อาศัยมหาภูตรูป๔ (ธาตุทั้ง๔)” อัน เราท่านรู้จักกันดีในศัพท์ว่า “พระนิพพาน”

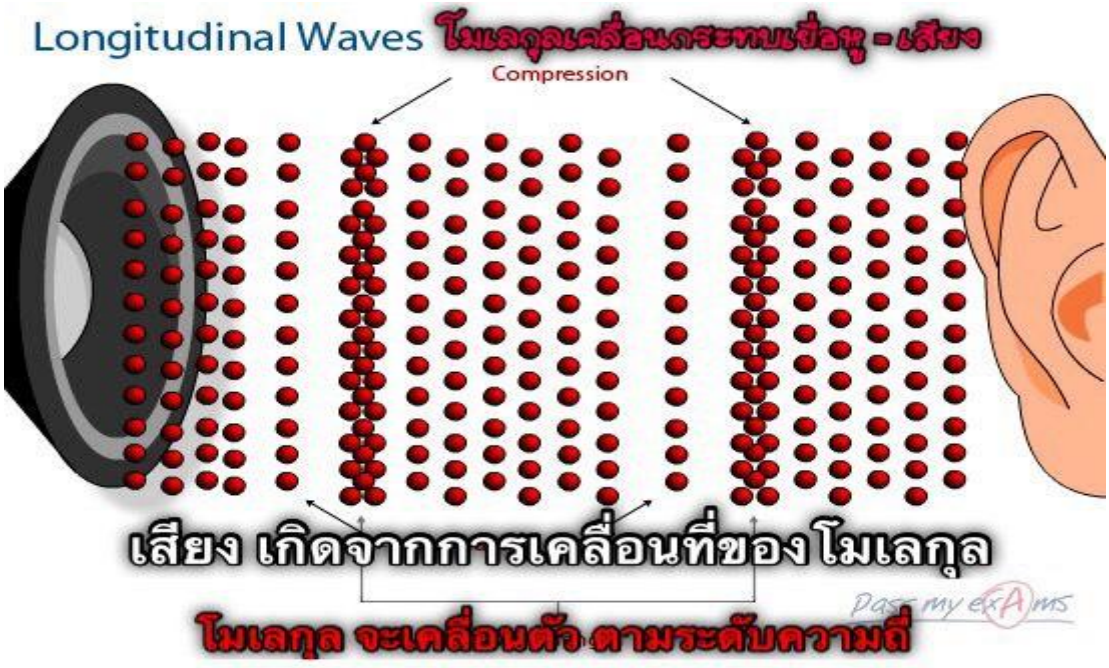
แน่นอน เสียยิ่งกว่าคำว่า “แน่นอนที่สุด” ก็คือ ในยุคปัจจุบันในสายตา “คน” ทั่วไป จะมอง ผู้ที่เข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรม ในทางพระพุทธ ศาสนา ว่าเป็น “พวกคร่ำครึ.. หัวโบราณ ...ไม่ทันสมัย..หลุดมิติ..ฯลฯ” สารพัด

แต่เขาเหล่านั้นหารู้ไม่ว่า วิทยาการอันพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้และเผยแผ่นั้น เป็นวิทยาการ Physic ระดับสูง ที่นักวิทยาศาสตร์อัจฉริยะทาง Quantum Physic ยุคปัจจุบันที่ว่าเจริญก้าวหน้า ยังไม่อาจตามทันแม้เพียงองคุลี

เมื่อสาธุชนทุกท่าน ได้ศึกษาข้อมูลนี้ ซึ่งเป็นเพียงน้อยนิด ดุจเม็ดกรวดที่กองอยู่เชิงเขา แม้กระนั้นท่านก็จะมีความภาคภูมิใจ ที่ได้รับรู้ รับเรียน และศึกษา วิทยาการของพระพุทธศาสนาอันล้ำหน้า และมีคำอธิบาย ในเหตุและผลทาง Physic สามารถพิสูจน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม ทดสอบ ทดลอง ให้เห็นจริงได้โดยไม่จำกัดกาล และ สถานที่ โดยเฉพาะจะเข้าใจลึกซึ้ง ที่สามารถอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์ฟิสิกส์ ถึงคำว่า “นิพพาน” ได้อย่างแจ่มแจ้ง ดุจแสงอาทิตย์บนท้องฟ้าที่ไร้เมฆนั้นเทียว

เรากลับมายังเรื่องที่ค้างไว้ ในหัวข้อ “เสียง กับ การทำสมาธิ” เริ่มกันตรงเรื่อง “**เสียง**” ให้เข้าใจเสียก่อนว่า คืออะไร เกิดขึ้น และ มีที่มาอย่างไร เพื่อจะได้นำไปใช้ประ-กอบข้อมูล ที่จะกล่าวอธิบายข้างหน้าจะได้ไม่สับสน

“เสียง” เกิดจากการเคลื่อนของโมเลกุล ที่ถูกคลื่นความถี่แม่เหล็กไฟฟ้า (Electro - Magnetic) ผลักให้เคลื่อนที่ไป เมื่อกระ ทบอวัยวะของการได้ยินที่เราเรียกว่า “หู” ก็จะส่งผ่านสัญญาณความถี่นั้น ขึ้นสู่สมองให้ Decode หรือ เทียบเคียงกับข้อมูลที่มีอยู่แล้วประมวล ผลออกมาว่าคืออะไร นี่คือ ธรรม ชาติของเสียงที่เราได้ยิน

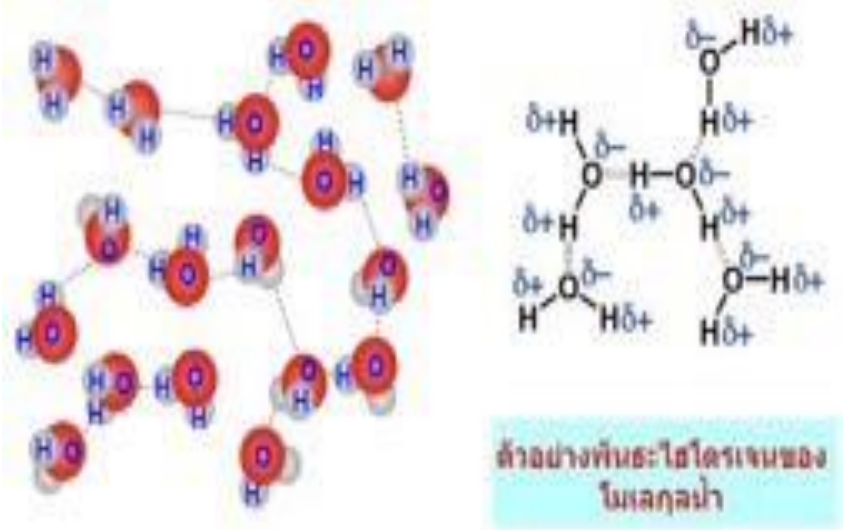


“เสียง” ไม่ใช่มีเฉพาะที่เราได้ยินเท่านั้น ยังมีคลื่นเสียง ที่เราไม่อาจสัมผัสรับรู้ได้อีกมากมายหลายล้านชนิด ซึ่งปัจจุบันวิทยาการก้าวหน้า “เสียง” ได้ถูกนำมาใช้ในวงการแพทย์ เพื่อการรักษาโรค และในทางทหาร ก็ได้นำไปใช้อย่างมากมาย ปัจจัยสำคัญ คือ “การสร้างคลื่นความถี่ ที่สามารถผลักให้โมเลกุล เคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่ต้องการ”

สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการทำให้เกิดเสียง คือ “โมเลกุล ดังนั้นเราจึงต้องมาทำความรู้จัก “โมเลกุล” กันเสียก่อนว่า คืออะไร ?

ในทุกสรรพสิ่ง ทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็นเช่นอากาศ หรือก๊าซ ล้วนประกอบเรียงร้อยดุจตาข่ายสายโซ่ ผูกพันกันชนิดหาต้นปลายมิได้ หน่วยมวลอันก่อให้เกิดสภาวะเกาะเกี่ยวเป็นหนึ่งกันนี้ เรียกว่า "โมเลกุล"

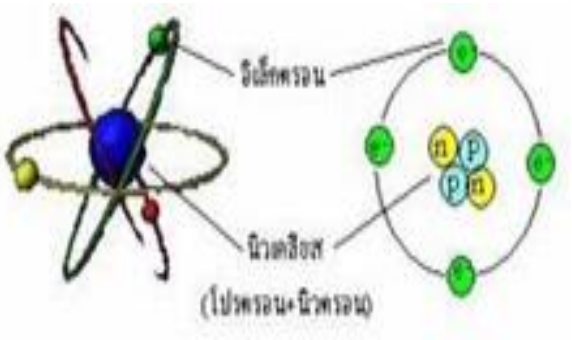
เมื่อแบ่งสารออกเป็นหน่วยย่อยที่ว่าเล็กที่สุด โดยแต่ละหน่วยคงสมบัติเดิมไว้เรียก ว่า "อะตอม(สำเนียงกรีกซึ่งเพี้ยนมาจากบาลีว่า อัตตา)" สารใดที่ประกอบด้วยอะตอมของธาตุเดียวกันทั้งหมด เรียกว่า "ธาตุ" (ทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๔ หมวดใหญ่ๆ เรียกว่า"มหาภูตรูป ๔ หรือ ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ) แต่ถ้าประกอบด้วยอะตอมของธาตุต่างชนิดกัน เรียกว่า "สารประกอบ" เช่น “น้ำ”



อะตอมของธาตุมักไม่อยู่ตามลำพัง แต่จะรวมกันอย่างมีระเบียบ จะเกิดเป็นโมเลกุลของธาตุ ยกเว้นธาตุที่มองไม่เห็น เป็นก๊าซเฉื่อยสามารถอยู่อย่างอิสระได้ เช่น He, Ne, Ar, Xe และ Rn ถ้าเป็นอะตอมของธาตุต่างชนิดกันมารวมตัวกันก็จะเกิดเป็นโมเลกุลของสารประกอบ

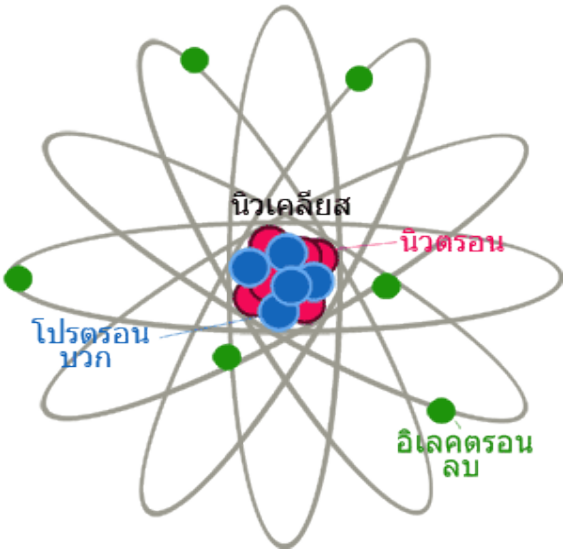
ดังนั้น โมเลกุล จึงหมายถึง อะตอมของธาตุตั้งแต่ ๑ อะตอมขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นอะตอมของสารชนิดเดียวกันหรือต่างชนิดก็ได้ ที่มารวมตัวกันอย่างเป็นระเบียบ จะโดยปฏิกิริยาใดก็ตาม

โมเลกุล ยังไม่ใช่ส่วนที่เล็กที่สุด เพราะโมเลกุล นั้นยังประกอบไปด้วยอะตอม



ในแต่ละวัตถุธาตุที่เรามองเห็น จะประกอบด้วยโครงสร้างที่จับตัวอยู่อย่าสลับซับซ้อน

โครงสร้างผลึก (Crystal Structure) จะประกอบด้วยหน่วยเซลล์ (Unit Cells) เป็นจำนวนมาก ในแต่ละหน่วยเซลล์ จะประกอบด้วยอะตอม (Atom) ที่มีจำนวนมากน้อยต่างกัน ตามลักษณะโครงสร้างแต่ละแบบ และ ในแต่ละอะตอม จะมีพลังของการยึดเหนี่ยวระหว่าง โปรตอน (Protons) และนิวตรอน (Neutron) จับตัวกันเป็นนิวเคลียส (Nucleus) อยู่ตรงกลางซึ่งมีขนาดเล็กมาก

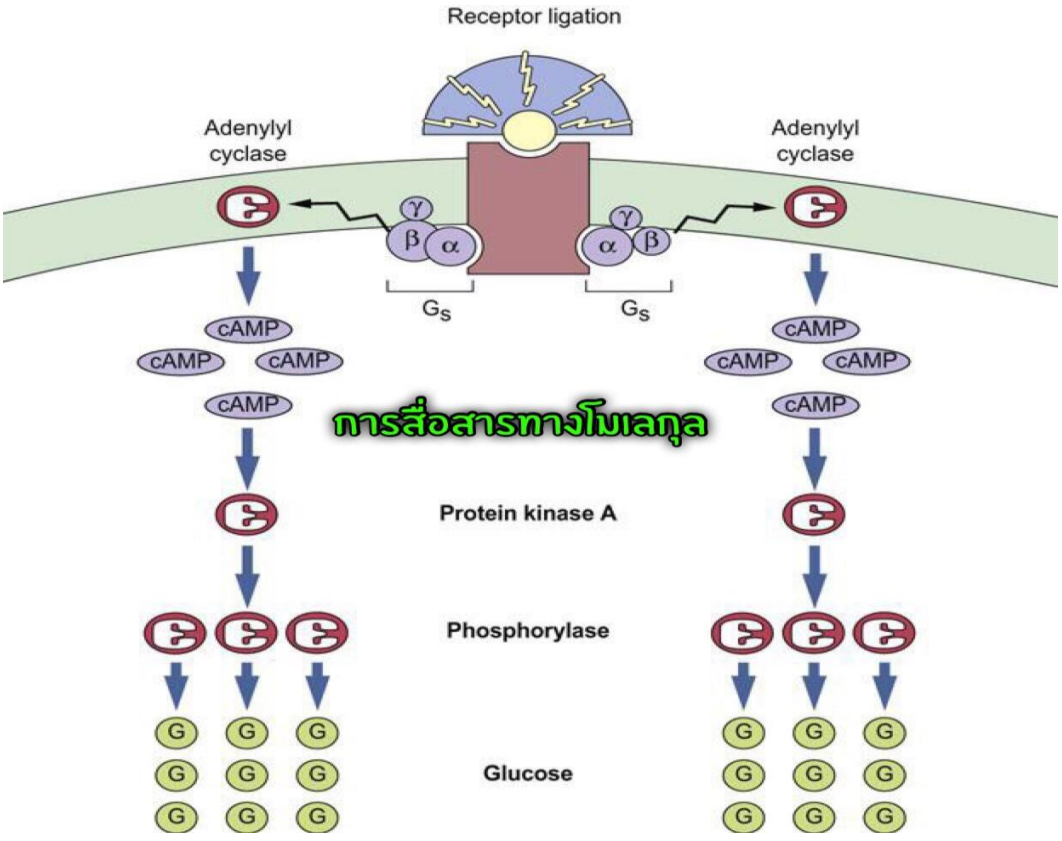


อะตอม (Atom) คืออนุภาคที่เล็กที่สุดของธาตุ ซึ่งไม่สามารถแบ่งแยกด้วยวิธีการใด ๆ ธาตุทุกชนิดประกอบด้วยอะตอมจำนวนมาก ซึ่งอะตอมเหล่านี้ประกอบด้วยอนุ - ภาคที่เล็กที่สุดลงไปอีก เรียกว่าโปรตอน (Proton) นิวตรอน (Neutron) และ อิเล็กตรอน (Electron)โปรตอนและนิวตรอน จะประกอบกันอยู่กึ่งกลางอะตอม เรียกว่า **นิวเคลียส** (Nucleus) ส่วนอิเล็กตรอนที่เคลื่อนที่ อยู่ตามวงโคจรรอบ ๆ นิวเคลียส โดยอิเล็กตรอนที่ประจุไฟฟ้าลบ โปรตอนเป็นประจุไฟฟ้าบวก และนิวตรอนเป็นประจุไฟฟ้ากลาง เมื่ออะตอมเป็นอิสระ จำนวนโปรตอนจะเท่ากับจำนวนอิเล็กตรอน น้ำหนักของอะตอมจะเท่ากับน้ำหนักของโปรตอนกับนิวตรอน ส่วนจำนวนโปรตอนหรืออิเล็ก ตรอนที่อยู่ในอะตอมที่เรียกว่า Atomic Number เช่น C = ๖ หมายถึง คาร์บอน ๑ อะตอม หนักเป็น ๖ เท่าของโฮโดรเจน ๑ อะตอม เป็นค่าของนำหนักอะตอม (Atomic Weight)

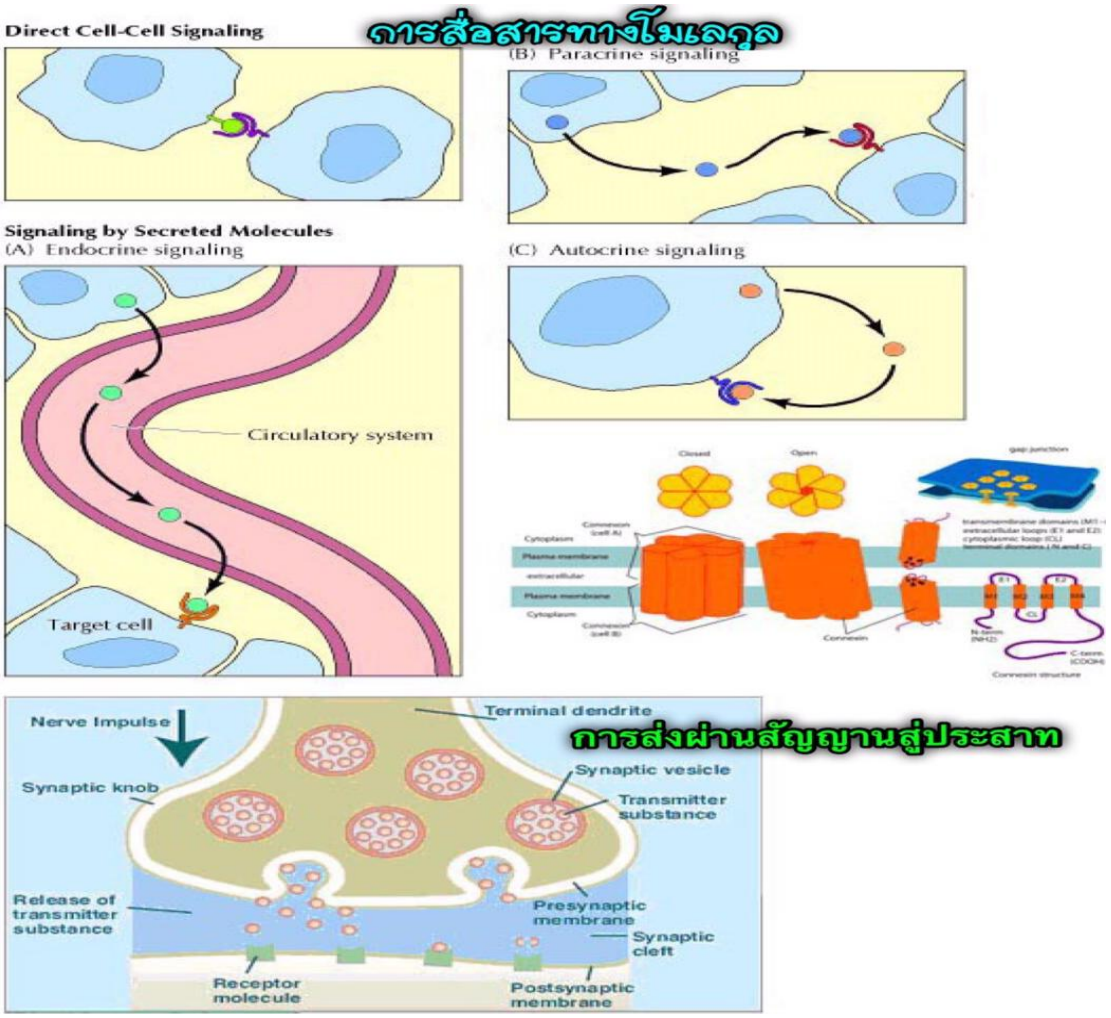
นี่แค่เรื่องกำเนิดที่มาของ "เสียง" จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องของ Physic จุดสำคัญที่จะชี้ให้เห็นเป็นวิทยาศาสตร์ก็คือ "**เสียงก่อให้เกิดการเคลื่อนของโมเลกุล**" DNA ของสิ่งมีชีวิตรวมทั้งมนุษย์ก็ประกอบด้วย โมเลกุล ย่อมเคลื่อนที่แปรเปลี่ยนไปตามคลื่นความถี่ของเสียง และนี่แหละ คือที่มาของคำว่า "**ปริกรรม (บริกรรม)" หรือ ภาษาบ้าน ๆ เรียกว่า "การสวดมนต์" ที่ต้องใช้ "เสียง" จึงมีความสำคัญ ส่วนจะสำคัญอย่างไร? และความแตกต่างของการ "ท่องหนังสือสวดมนต์" หรือ สวดปาวๆ เหมือนเณรบวชใหม่ กับสวด "เสียง" ตามอักขระ พยัญชนะ ที่ได้รังสรรค์มาในคัมภีร์อย่างถูกต้อง ให้ผลต่างกันอย่างไร** ก็ต้องยกยอดไปอธิบายในคราวหน้า

ด้วยอำนาจพลังแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย อันมีพุทธานุภาพเป็นเบื้องต้น ขอจงบังเกิดเป็นศุภผล ให้สาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบทุกท่าน เจริญก้าวหน้าในธรรม และการปฏิบัติ สมปรารถนาในสิ่งอันเป็นกุศล ทุกประการ ถ้วนทั่วกันทุกท่านเทอญ ฯ

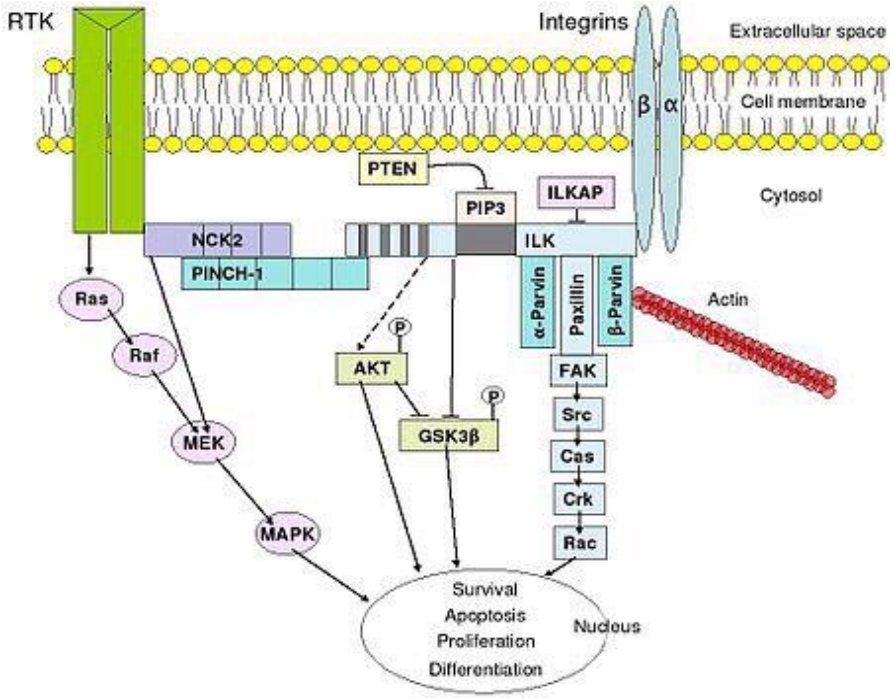
ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า "เสียง ที่เราได้ยิน และไม่ได้ยินนั้น เกิดจากการคลื่นเสียงที่ผลักให้เกิดการเคลื่อนตัวของโมเลกุล" ทั้งนี้หมายรวมไปถึง เสียงที่เราเปล่งออกมาด้วยเช่นกัน ซึ่งสมองจะทำหน้าที่เสมือนเครื่องส่งและเครื่องรับสัญญาณคลื่น การเคลื่อนที่ของโมเลกุลที่เกิดจากคลื่นเสียงนั้น ก็จะทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของโมเลกุลในสมองมนุษย์ด้วย



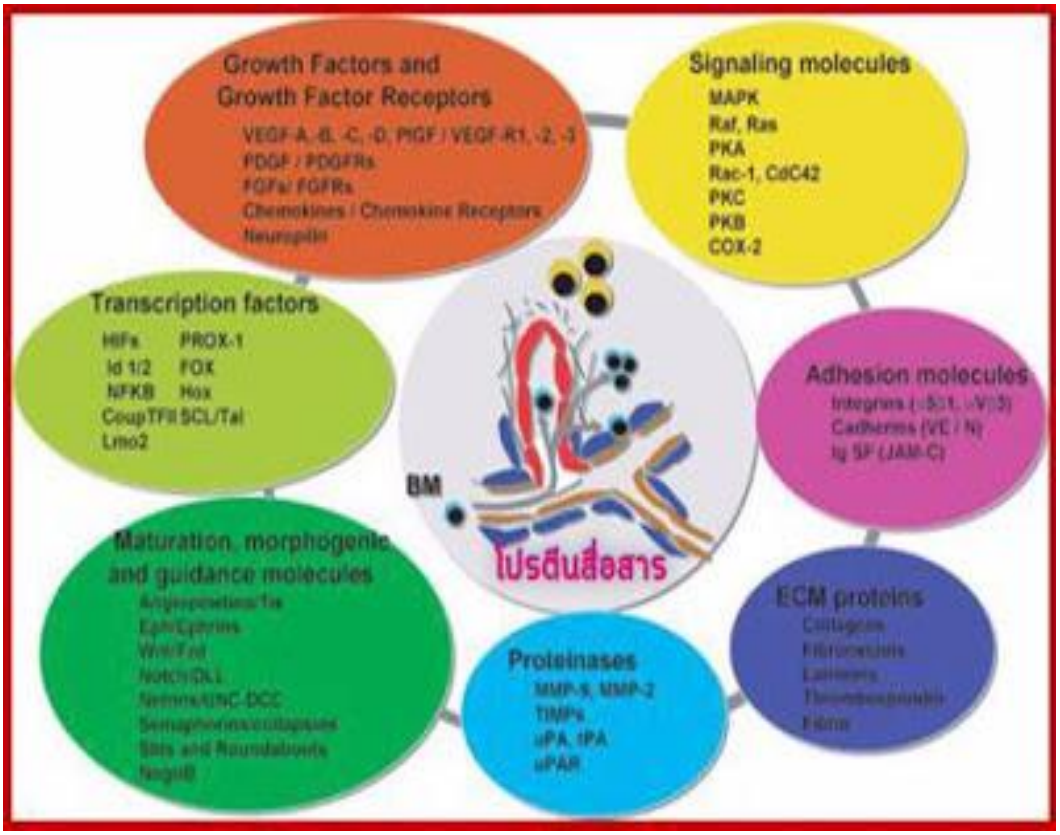
ความมหัศจรรย์ของสมอง มีการสื่อสาร รับรู้และสั่งการได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้เวลาไม่ถึงวินาที สำหรับคนที่ศึกษาทางด้านชีววิทยา ที่เกี่ยวกับการทำงานของสมอง ถือว่าเป็นเรื่องที่น่าทึ่งมาก ๆ และก็เป็นโจทย์ ที่ตั้งไว้สำหรับการวิจัยมาช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว เพื่อที่ศึกษาและทำความเข้าใจ ถึงกลไกการทำงาน และ การสื่อสารระหว่างเซลล์สมองนับล้านๆ เซลล์



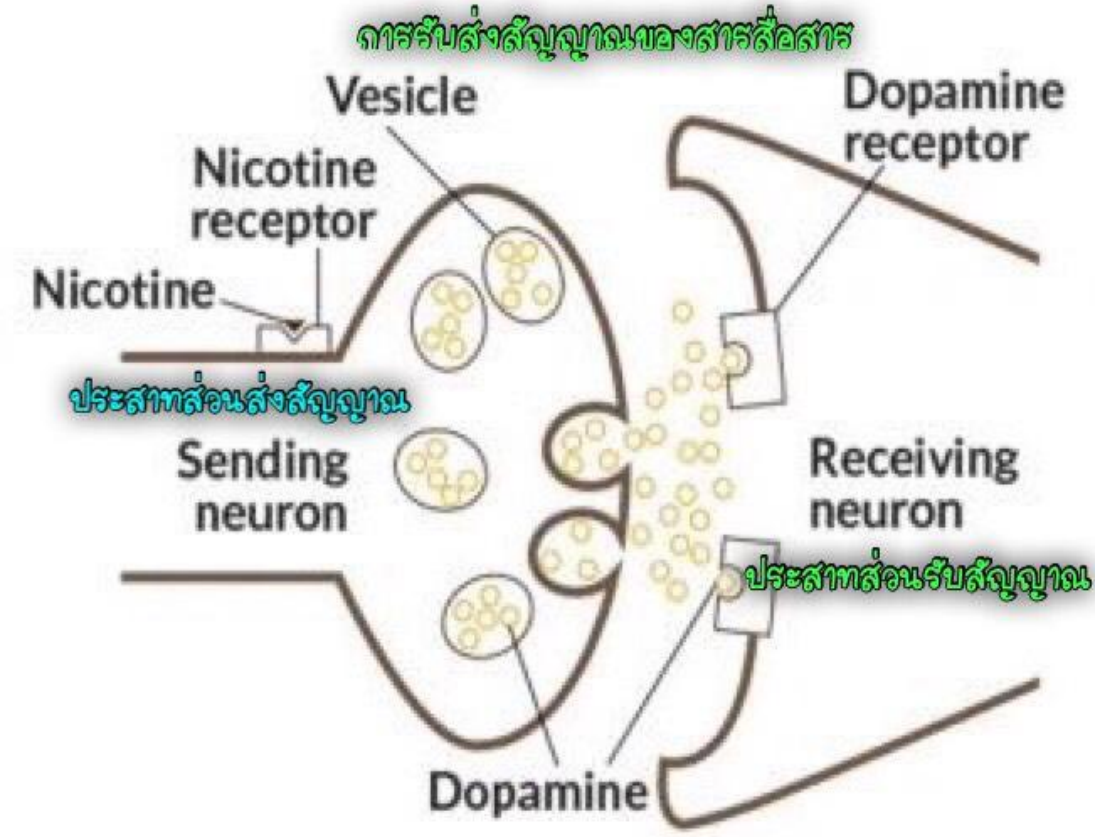
ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า สมองซุปเปอร์คอมพิวเตอร์ชั้นยอด อันจะหานวัตกรรมใดๆ ในโลกยุคปัจจุบันเทียบได้ เพราะมันสามารถที่จะบรรจุข้อมูลต่างๆ ได้อย่างไม่จำกัด และประมวลผลข้อมูลเพื่อนำมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ตั้งแต่เรื่องที่ดูเหมือนจะง่ายที่สุดอย่างการควบคุมการหายใจ ไปจนถึงเรื่องที่ดูเหมือนจะยากที่สุด เช่น การแก้โจทย์ปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนรู้ในชั้นเรียน อย่างไรก็ตามสมอง ก็สามารถเกิดความผิดปกติต่างๆ ได้เช่นเดียวกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของการเป็นโรคเกี่ยวกับสมอง เช่น โรคพาร์กินสัน โรคความจำเสื่อมและอาการหลง ๆ ลืม ๆ เมื่อเข้าสู่วัยชรา เป็นต้น



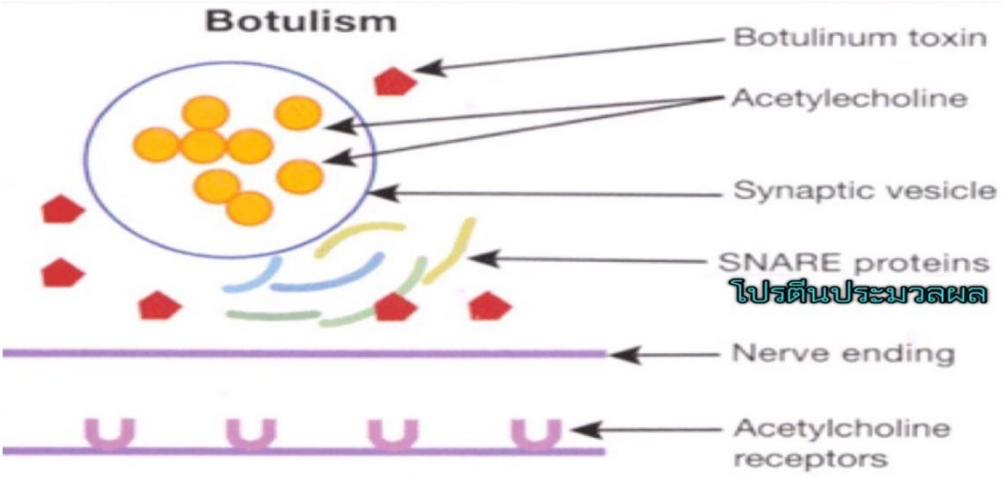
ที่ผ่านมานักวิทยาศาสตร์จำนวนมากได้ศึกษาค้นคว้าและวิจัยสะสมองค์ความรู้ต่างๆ จนสามารถทำความเข้าใจกลไกการทำงานของสมองได้ในระดับหนึ่ง อย่างน้อยในขณะนี้ก็ทำให้เราทราบว่า เซลล์สมองมีการสื่อสารและส่งข้อมูลต่างๆ ผ่านโมเลกุลของสารที่อยู่ภายในร่างกายหรืออาจจะกล่าวได้ว่า เซลล์สมองมีการสื่อสารกันโดยใช้ “Biochemical signal molecules” หรือที่เรียกว่า “สารสื่อประสาท”



ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน (University of Copen hagen) ประเทศเดนมาร์ก ได้อธิบายถึง ความสามารถในการส่งต่อกระแสประสาทของเซลล์ประสาทไว้ว่า การสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทเหล่านี้จะใช้สารสื่อประสาททั้งหมด ๓ ชนิด คือ ๑) โดปามีน (Dopamine) ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับกระบวน การคิดและความจำ ๒) เซอโรโทนิน (Serotonin) ทำหน้าที่ควบคุมสภาวะทางอารมณ์ และ ๓) นอร์อะดรีนาลีน (Nor adrenalin) ทำหน้าที่เกี่ยวกับสมาธิ ความตั้งใจ และการตื่นตัว



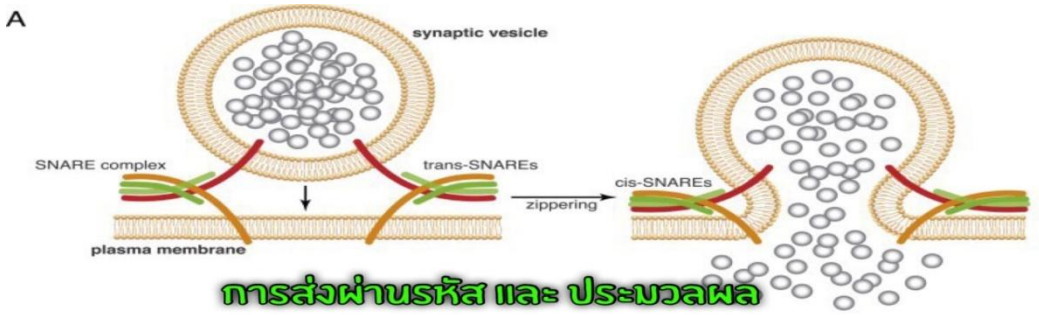
การที่เซลล์ประสาทสามารถส่งกระแสประสาทไปยังเซลล์ประสาทอื่นๆ ได้ต้องอาศัยการทำงานของ โปรตีนตัวรับ ที่เรียกว่า “Soluble N- ethylmaleimide - sensitive factor attachment protein receptor (SNARE) proteins” หรือเรียกชื่อย่อว่า SNARE ทีมนัก วิจัยจากโคเปนเฮเกน พบว่า การส่งกระแสประสาทที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วนั้น เป็นผลมาจากการทำงานของ SNARE ที่ทำหน้าที่เชื่อมเวสิเคิล (vesicle ซึ่งบรรจุสารสื่อประสาท) เข้ากับเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท โดยจะพบ SNARE อย่างน้อย ๓ ชุดที่ทำหน้าที่ดังกล่าว และถ้ามี SNARE เพียงแค่ชุดเดียว ก็จะทำให้การเชื่อมต่อกันของเยื่อหุ้มเซลล์ประสาทกับเวสิเคิลทำได้ช้าลง



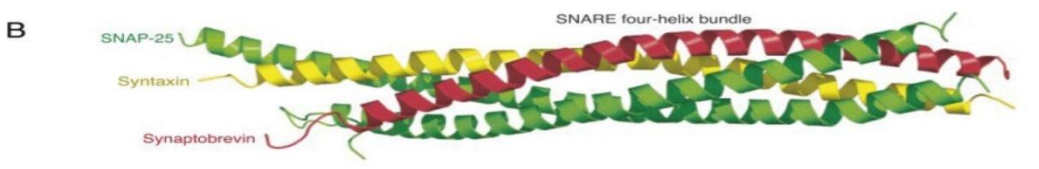
ลักษณะการสื่อสาร-ประมวลผล

โมเลกุลของสารตั้งต้นสำหรับการจับกันเพื่อเกิดเป็น SNARE complex (ตามภาพ) จะบรรจุอยู่ในเวสิเคิลก่อนที่ถุงเวสิเคิลนี้จะเดินทางมาถึงเยื่อหุ้มเซลล์ประสาทที่เป็นเป้าหมาย และการรวมตัวกันอย่างรวดเร็วของ เยื่อหุ้มเวสิเคิลกับเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ด้วยการช่วยเหลือของ SNARE อย่างน้อย ๓ ชุด แต่ถ้ามี SNARE เพียงแค่ชุดเดียวก็ยังคงสามารถที่จะทำงานได้ เพียงแต่จะใช้เวลามากขึ้นเท่านั้นเอง

ที่สำคัญคือ SNARE นี้จะเกิดขึ้น เคลื่อนไหว และแตกสลาย หายไป นั้นเกิดจากกระแสคลื่นสัญญาณไฟฟ้าชีวภาค ที่เข้ามากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และความนึกคิด ทางพุทธศาสนา เรียกว่า "อารมณ์" (Bio-electromagnetic)" และนี่คือความสำคัญในการควบ คุม สร้างเสริม SNARE ให้เพิ่มจำนวนมากขึ้น เพื่อให้เกิดการสื่อสาร และประมวลของสมองที่รวดเร็ว ก็จะเกิดจากสามารถควบคุมให้อารมณ์สงบได้มากน้อยนานได้แค่ไหน ซึ่งภาษาทางปฏิบัติเรียกว่า "สมาธิ"



การส่งผ่านรหัส และ ประมวลผล



"อธิษฐาน" ไม่ผิดอะไรกับการออกแบบบ้าน ผู้ออกแบบต้องเรียนรู้ และฝึกฝนจนเป็นสถาปนิกผู้ชำนาญการ และแน่นอนที่สุด อย่างปฏิเสธไม่ได้ ก็คือ แบบบ้าน (Blue Print) ที่สถาปนิกออกแบบมานั้น ได้เสร็จสมบูรณ์ "เป็นภาพในใจ" ก่อนที่เขาจะจับปากการ๊อตติ้ง ไม้บรรทัด มาขีดเขียนไปบนกระดาษเสียอีก นี่คือธรรมชาติที่เราทุกรูปนามมีอยู่ แต่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้ใช้ แล้วก็คิดเอง เออ เอง ว่าบ้านหรือตึก สิ่งปลูกสร้างใครก็ทำได้ของง่าย ๆ เอาแค่ตอกตะปู โบกปูน ถ้าไม่ผ่านงาน ไม่ฝึกหัดก็ลองดูหน่อยเป็นไรว่าจะเป็นบ้านให้ผู้คนอยู่อาศัย หรือ เป็นได้แค่ "เพิงหมาแหงน" การอธิษฐานก็เช่นกัน ไม่ใช่เรื่องของการนึกฝัน คิดเอาเอง พอตัวเองทำไม่ได้ ก็เลยกลายเป็นว่า "อธิษฐาน คือ การอ้อนวอนของคนหมดหนทาง " อืม !!..... นะ

คำว่า “อธิษฐาน” ตามความเข้าใจของคนทั่วไปมักหมายถึงการอ้อนวอนร้องขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพนับถือ เช่นการไปกราบไหว้พระพุทธรูปที่ศักดิ์สิทธิ์ตามวัดต่างๆ หรือไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามสถานที่ต่างๆ แล้วก็ขอให้ตนได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และมีการบนบานศาลกล่าวด้วยว่า ถ้าตนได้สมประสงค์ในสิ่งที่อ้อนวอนแล้วก็จะนำสิ่งของหรือจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้มาสักการะเพื่อเป็นการตอบแทน การอ้อนวอนจึงมักเกี่ยวโยงกับการบนบานศาลกล่าวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่าง " อธิษฐาน กับ การอ้อนวอน " ไว้ว่า...

เวลานี้ คนไทยทั่วไปก็เข้าใจเคลื่อนคลาดผิดพลาดไปใน ความหมาย ของ “อธิษ-ฐาน” มักนึกถึงอธิษฐาน ในความหมายที่เป็นการอ้อนวอนปรารถนา เรื่องก็เลยกลายเป็นว่า อธิษฐานของคนไทย กับอธิษฐานของพระไม่เหมือนกัน พูดง่าย ๆ ว่า "คนไทยอธิษฐานเพื่อจะได้ แต่พระสอนให้อธิษฐานเพื่อจะทำ "(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จาริกบุญ จาริกธรรม, (กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, ๒๕๔๑),หน้า ๓๓๑.

การ**อธิษฐานบารมี** ตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการตั้งจุดมุ่งหมาย หรือความปรารถนาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เพื่อกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาศัยการกระทำของตน กล่าวคือ เมื่อมีการตั้งความปรารถนาแล้ว ก็ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ อย่างแน่วแน่ เช่น การตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า หรือ ตั้งความปรารถนาเป็นพระสาวก เอตทัคคะด้านต่าง ๆ เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายแล้วก็ปฏิบัติตนตามจุดมุ่งหมายนั้น ๆ มีหลักการ และ วิธีการปฏิบัติที่ชัดเจน ซึ่งการตั้งจุดมุ่งหมายนี้ จะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทำบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งก่อน แล้วจึงอธิษฐานหรือตั้งความปรารถนา จากนั้นก็ทุ่มเท บำ-เพ็ญบารมี เพื่อให้ไปถึงจุดหมายนั้น เน้นการกระทำของตนเป็นสำคัญ

ต่างจากการอ้อนวอน ซึ่งหลังจากอ้อนวอนแล้ว ก็ไม่มีหลักการที่แน่นอนว่า ตนเองจะทำอะไรให้ได้ในสิ่งที่อ้อนวอนนั้น ปล่อยให้เป็นไปตามอำนาจหน้าที่ของเทพเจ้าแล้วแต่จะดลบันดาลให้ อันเป็นลักษณะของศาสนาเทวนิยม ซึ่งไม่ตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การอธิษฐานเป็นการทำเหตุให้ได้ในสิ่งที่ปรารถนาโดยตนเอง แต่การอ้อนวอนหวังผลจากสิ่งภายนอก หรืออาจกล่าวได้ว่าการอธิษฐาน เน้นที่ผลสัมพันธ์กับเหตุ ส่วนการอ้อนวอนเน้นที่ผลไม่สนใจเหตุ...

อธิษฐาน ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ สัจจะ จาคะ ธัมมะ

๑. **ถึงพร้อมด้วยสัจจะ** คือ วาจา อันกล่าวมาจาก "ใจ" หรือ วาจากับใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ต่างกับการพูดทั่วไป จึงต้องฝึกให้ วาจา กับ ใจ ออกเสียงพร้อมกัน

๒. **ถึงพร้อมด้วยจาคะ** คือ ทาน ไม่มีทานใดจะยิ่งไปกว่า การให้ชีวิตของตน เพราะมนุษย์ สัตว์ทุกรูปนาม ย่อมรักชีวิตของตน ดังนั้น การกล่าวสัจจะวาจา ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา จึงมีความสำคัญยิ่งเป็นอันดับที่ ๒ จึงต้องฝึกกล่าวทุกวัน

๓. **ธัมมะ** ที่ตั้ง หมายถึงคำที่กล่าวเป็น วลี ออกมานั้นจะต้องออกมาจากฐานที่ตั้งของใจ จึงเรียกกันสืบมาว่า "ตั้งใจ" (แต่เอาเข้าจริง จะมีสักกี่คนที่จะรู้ว่า ณ เวลานั้น ๆ ใจ

อยู่ที่ไหน? พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ชัดเจนว่า "สิ่งทั้งหลาย ย่อมสำเร็จได้ด้วยใจ" ดังนั้น เมื่อไม่รู้ที่ตั้งของใจ อะไรก็ไม่สำเร็จ

ด้วยเหตุดั่งนี้ ท่านจึงให้ฝึก "หาที่ตั้งของใจ โดยใช้ลม" เรียกว่า "ลมหาใจ" (สมัยต่อมาเพี้ยนเป็น "ลมหายใจ") การฝึกนี้เป็นขั้นต้น ในพระบาลีเรียกว่า "อาปานสติ" แยกคำออกเป็นส่วนๆ ได้ดังนี้ คือ

อา = ลมที่เราสูดเข้าไปทางจมูก

ปา = ลมที่ออกมาทางจมูก

สติ = ระลึกรู้ลมที่เข้าออกนั้น

หมายเหตุ ::: เมื่อเวลาผ่านมานับพันๆ ปี ภาษาที่ใช้ก็เพี้ยนไป การคัดลอกคัมภีร์สืบต่อ ก็พลอยผิดไป เนื่องจากการถ่ายทอดการปฏิบัติ จะใช้แบบมุขปาฐะ เฉพาะศิษย์ที่ใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อป้องกันกันมิให้เกิดเหตุเดียรัจฉีย์ปลอมบวช ดังเช่น ศังการพราหมณ์ ได้ความลับของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาไป และนำไปใช้ในทางอกุศล ดังนั้นการถ่ายทอดด้วยเสียงพูด (มุขปาฐะ) ทำให้ผู้ฟังเข้าใจผิดเพี้ยนไป

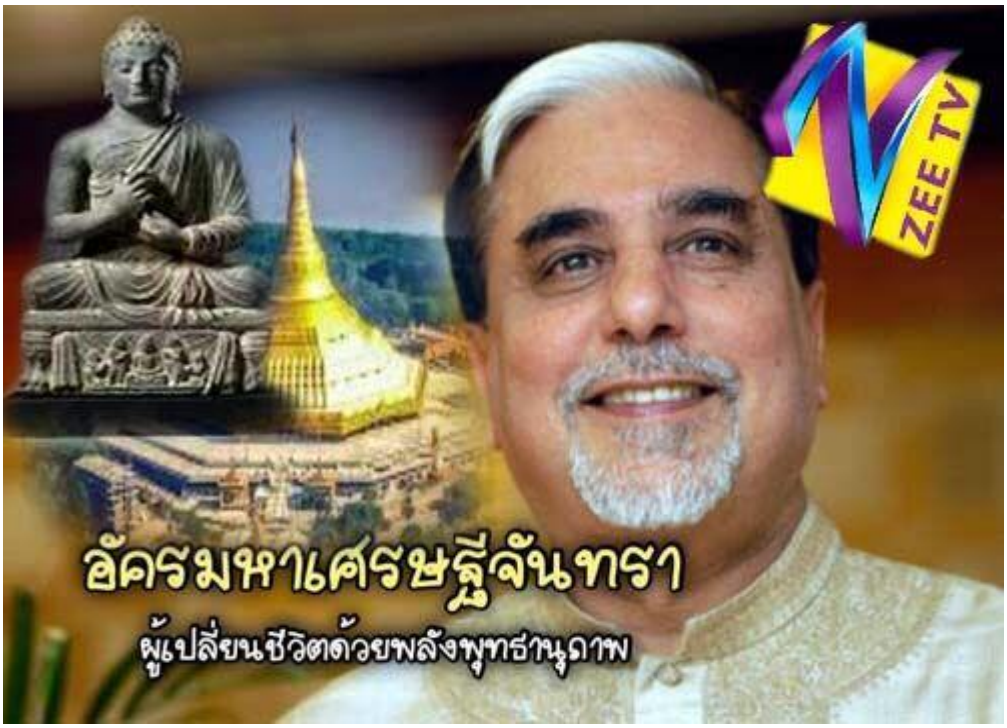
โดยเฉพาะ องค์แห่งการอธิษฐานที่ ๓ คือ ธมฺม (อ่านว่า ทำ มะ...แปลว่า ทรงไว้ ตั้งไว้ รักษาไว้) เป็น ธ. ธง ผู้ฟังก็ได้ยินเป็น ท.ทหาร จึงบันทึกเป็น ทมะ (อ่านว่า ทะ มะ แปลว่า. ทมะการรู้จักข่มจิตข่มใจตนเอง ทมะ หมายถึง ความรักในการฝึกฝนตนเอง ... ทันต่อกิเลส หมายถึง รู้เท่าทันกิเลสภายใน ตัวของเรา รู้ว่าอะไร คือสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งฟุ่มเฟือย สิ่งไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์) ซึ่งก็ ใกล้ความจริงในความหมาย แต่มันไม่ใช่ เหมือนวัวกับควาย ใช้ไถนาได้ ดูคล้ายกัน แต่ไม่เหมือนกัน

ดังนั้น เมื่อความผิดเพี้ยนทางภาษาเกิดขึ้น เวลาผ่านไป หาผู้รู้จริงจากการปฏิบัติไม่ได้ จึงยึดตำรา และเมื่อนำตำรามาเป็นแนวทาง การปฏิบัติ "อธิษฐาน" ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา จึงไม่เกิดผลเป็นที่ประจักษ์

จึงพากัน กล่าวเบี่ยงเบนไปว่า การอธิษฐาน คือ "ความโลภ..อยากได้ หรือ เป็นพุทธ ต้อง ลด ละ เลิก จะอธิษฐานไปทำไม ผิดทางที่พระพุทธเจ้าสอน เอาพระพุทธเจ้ามาปิดปากคนที่ถามอยากปฏิบัติ (ซึ่งถ้าผู้ที่กล่าวเช่นนั้นเป็นภิกษุก็ต้องครุกาบัติ (อาบัติหนักที่ปลงไม่ได้ ฐานกล่าวตู่พุทธพจน์ที่ไม่มีอยู่จริง) เพราะทุกระดับชั้นในการปฏิบัติ ไม่ว่าปฐมฌาน ไปจนถึงขั้น สัมโพธิญาณ ต้องอาศัยการอธิษฐานทั้งสิ้น ยกตัวอย่างง่ายๆ

พระพุทธองค์ในอดีตชาติยังทรงอธิษฐานเป็นพระพุทธเจ้า แม้ก่อนจะบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ยังทรงอธิษฐานลอยถาด แม้ ว่าทรงตรัสรู้แล้วในการเผยแผ่พระพุทธองค์ก็ทรงอธิษฐาน แลทรงสั่งสอนถ่ายทอดให้ กับพุทธบริษัทเพราะ **อธิษฐาน คือ "หัวใจของพระพุทธศาสนา"**

ด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพ ความเจริญก้าวหน้า ในธรรมะ-ปฏิบัติ ตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ความสมบูรณ์ด้วยลาภโชค โภคทรัพย์ สมปรารถนาในสิ่งอัน เป็นกุศล จงบังเกิดผลโดยพลัน แก่สาธุชนทุกท่าน ดั่ง "ใจอธิษฐาน" ทุกประการเทอญ



อนุสนธิจากการบรรยายธรรม ในวันสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา มีสาธุชนหลายท่านเกิดข้อสงสัยคล้ายคลึงกันว่า "ปฏิบัติสมาธิ ตามพุทธวิถี สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค จะสามารถเปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนฐานะ จากเดิมให้ดีขึ้น จริงหรือ ?

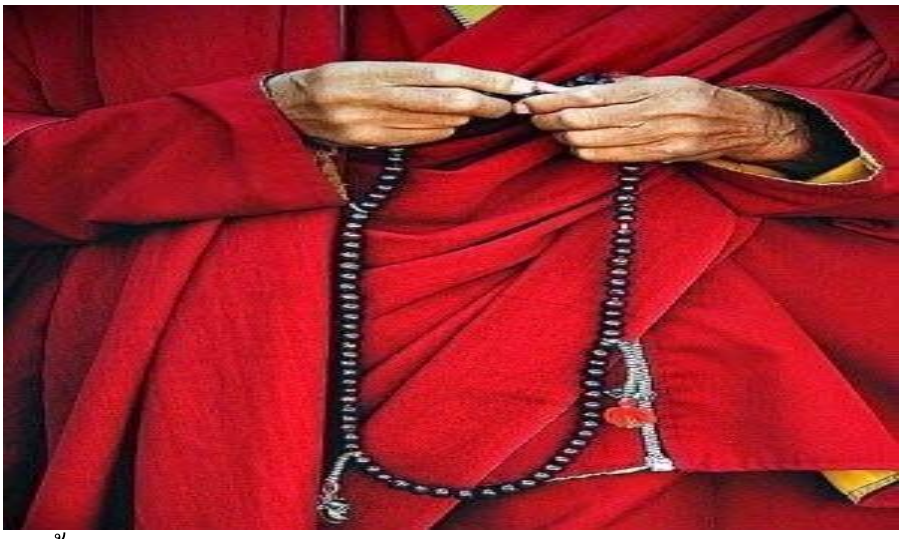
ต้องขอบคุณสาธุชน สำหรับคำถาม ทำให้ ผู้ที่มีคำถามคาใจ ยังไม่กล้าปฏิบัติ เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหลเป็นไปไม่ได้ ที่จะสามารถเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยนพันธุกรรม (เปลี่ยน DNA……ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์) ด้วยอำนาจของพลังสมาธิ จึงต้องนำหลักฐานพยานบุคคล ที่ปฏิบัติใช้พลังสมาธิ พร้อมศรัทธาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เปลี่ยนชีวิตจากคนที่เรียนไม่จบ ไร้อนาคต เป็นหนี้สินล้นพ้นตัว กลายเป็นอัครมหาเศรษฐีของโลกมาให้ศึกษากัน มหาเศรษฐีชาวอินเดียวัย ๖๑ ปี นาม “สุภัช จันทรา” ผู้มีสินทรัพย์ในครอบครองราว ๑๖๐,๐๐๐ล้านบาท เจ้าของกิจการเครือข่ายโทรทัศน์ Zee TV ที่มีผู้ชม ๕๐๐ ล้านคนต่อวัน และเจ้าของ Esselworld and Water Kingdom สวนสนุกและสวนน้ำที่ใหญ่ที่สุดของอินเดีย ได้ทุ่มทุน ๗๕๐ ล้านรูปี (ราว ๕๐๐ ล้านบาท) เพื่อสร้างศูนย์วิปัสสนาที่ใหญ่ที่สุดในโลก ซึ่งมีชื่อว่า เจดีย์วิปัสสนาสากล (Global Vipassana Pagoda) ซึ่งเป็นเจดีย์สีทองขนาดมหึมา ตั้งโดดเด่น เป็นสง่า ท่ามกลางแมกไม้ ในหมู่บ้านโกไร เมืองมุมไบ ประเทศอินเดีย

จันทราเกิดและเติบโตในครอบครัวที่มีเครือญาติช่วยกันทำการค้า ภายในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่งทางตอนเหนือของอินเดีย ต่อมาครอบครัวของเขาค้าขายขาดทุน เกิด

ภาระหนี้สินล้นพ้นตัว จึงต้องแยกย้ายกันไป จันทราต้องออกจากมหาวิทยาลัยกลางคัน เพราะไม่มีเงินเรียน เวลานั้นเขาเหลือเงินติดกระเป๋าไม่ถึง ๓๐ บาท ขณะมุ่งหน้าสู่กรุงนิวเดลีเพื่อทำงานหาเงินมาช่วยใช้หนี้ ให้ครอบครัวซึ่งขณะนั้นอยู่ในฐานะยากจน เขาใช้ชีวิตไม่มีจุดหมาย ไร้อนาคต

ที่นิวดลลีจันทราได้พบลามะ (พระธิเบต)ได้ถ่ายทอดการปฏิบัติสมาธิ การกำหนดภาพชีวิต และธุรกิจ ทำให้เขาเริ่มจับงานด้านธุรกิจ และไม่นานเขาก็สามารถ หาเงินก้อนใหญ่ได้จากการค้าข้าว เขาจึงย้ายไปที่เมืองมุมไบ เพื่อตั้งโรงงานเล็ก ๆ ผลิตหลอดลามิเนท บรรจุผลิตภัณฑ์ต่อมาในช่วงสงครามอ่าวเปอร์เซีย จันทราได้เปิดสถานีโทรทัศน์ ซีทีวี (Zee TV) ซึ่งเป็นโทรทัศน์ดาวเทียมแห่งแรกของอินเดียในปี ๑๙๙๒ ตอนนั้นครอบครัวของเขากังวลว่า เขาจะต้องสูญเสียธุรกิจเดิม ที่สร้างมากับมือไป แต่สำหรับจันทรา เขามั่นใจในพุทธานุภาพ เขากล่าวกับเพื่อนอย่างมั่นใจว่า "เขามีเทวดาประจำตัว เทวดาจะไม่ทิ้งผู้ปฏิบัติชอบ และพระพุทธเจ้าจะนำเขาไปสู่ความสำเร็จ"

อโศก คูเรียน เพื่อนผู้ร่วมก่อตั้งซีทีวี เล่าว่า มันเหมือนการเดินเข้าสู่ หุบเขาแห่งความตาย ยุคนั้นยังไม่มีสถานีโทรทัศน์ของเอกชน เพราะทางการไม่ให้ใบอนุญาต ดังนั้น จันทราจึงไปเปิดสถานีที่ฮ่องกงแทน รัฐบาลอินเดียได้เรียกตัวเขาไปสอบสวนหลายครั้ง และให้ปิดสถานี แต่จันทราปฏิเสธ แม้ในช่วงเริ่มต้นเขาต้องสูญเงินเดือนละ ๑๘๐ ล้านบาทก็ตาม



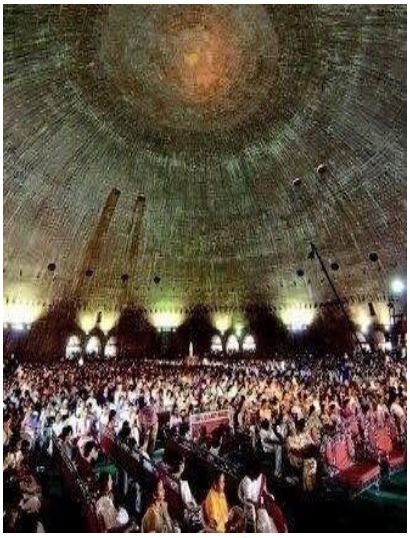
ในตอนนั้นจันทรา ได้รับการแนะนำให้รู้จักอาจารย์ผู้สอนสมาธิชาวอินเดีย ซึ่งได้ชักชวนให้จันทราเข้าปฏิบัติสมาธิ ซึ่งเป็นแนววิทยาศาสตร์เป็นครั้งแรก “สุชีลา” ผู้เป็นภรรยาได้สนับสนุน ให้สามีลองปฏิบัติสมาธิเพื่อล้างพิษจากความเครียดที่มีอยู่ จันทราได้เข้าปฏิบัติ ต่อยอดจากที่เขาได้ เรียนรู้และปฏิบัติอยู่เดิม

เนื่องจากเขามีพื้นฐานการปฏิบัติสมาธิจากลามะธิเบตมาก่อนแล้ว ทำให้เขาก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้น คอร์สแรกสำหรับเขาใช้เวลาเพียง ๑๐ วัน ให้ผลดีมากกว่าแค่การขจัดความเครียด เพราะเมื่อจันทรากลับไปทำงาน เพื่อนร่วมงาน สังเกตได้ถึงความคิดของเขาว่า “แหลมคมเหมือนใบมีด” และเมื่อเรื่องงานทำให้เขารู้สึกเครียดมากขึ้น เขาก็ยังคงไปเข้าคอร์สปฏิบัติสมาธิอยู่เสมอ และแม้จะมีเรื่องงานมากมายให้สะสาง ที่ทำให้เขาไม่อาจหยุดได้ เขาก็จะพักงานไว้ก่อน และเลือกที่จะปฏิบัติ “บ่อยครั้งที่มีเรื่องทำให้ผมไปเข้าคอร์ส ปฏิบัติสมาธิไม่ได้ แต่ผมก็ยังไป” จันทราพูด อโศก คูเรียน เล่าว่า ช่วงปีแรกๆของการก่อตั้งซีทีวี เขารับไม่ได้กับการหายตัวไปของจันทราบ่อยครั้ง เรามักมีปัญหาที่ไม่ซ้ำกัน ๔๐ เรื่องประดังเข้ามาพร้อมๆกัน แล้วจันทราก็หายตัวไป ขณะที่เรายุ่งกับการแก้ปัญหา แต่แล้วเขาก็จะกลับมาในสภาพที่ได้ไปเติมพลังชาร์จแบต มาอย่างดี

กว่า ๒๐ปีที่มหาเศรษฐี ชาวอินเดียได้เรียน การทำสมาธิสอนให้ผมมีจิตใจสงบนิ่งในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต ซึ่งช่วยผมเป็นอย่างมาก ในเรื่องธุรกิจ โดยเฉพาะในยามวิกฤต ผมค้นพบว่า การทำสมาธิแบบนี้ เป็นไปตามหลักทางวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ และผมรู้สึกว่า มันเป็นหนทางที่เหมาะสำหรับผม

จันทราบอกว่า การทำสมาธิ ช่วยให้เขาประสบความสำเร็จทางธุรกิจจนร่ำรวยมหาศาล เขาจึงพยายามชักชวนคนในครอบครัว ไปเข้าคอร์สปฏิบัติสมาธิแบบวิทยา

ศาสตร์ และยังสนับสนุน ให้พนักงานซีทีวี ลางานโดยได้รับเงินเดือน เพื่อไปเข้าคอร์สวิปัสสนา แต่มีไม่ถึง ๑๕% ที่ลางานไป มหาเศรษฐีใหญ่พูดอย่างอารมณ์ดีว่า **“มันไม่ได้อยู่ในชะตาลิขิต แต่เราสามารถกำหนดชีวิตของเราเองได้”**



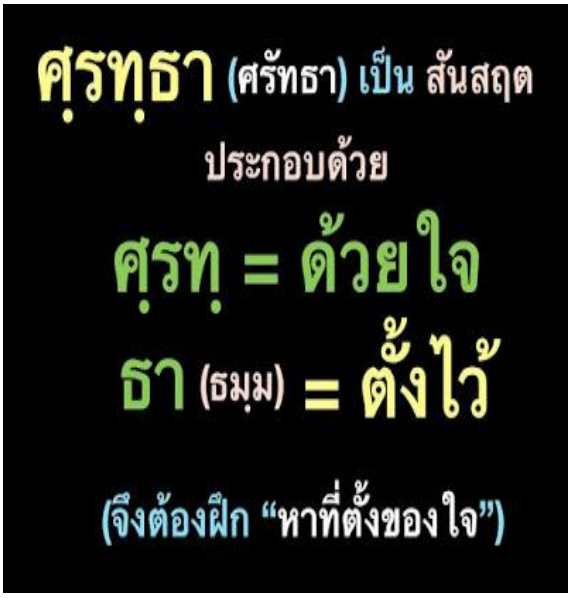
ในปี ๑๙๙๗ จันทราได้ยกที่ดินราว ๓๓ ไร่ มูลค่า ๑๕๐ ล้านบาท เพื่อก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติสมาธิที่ใหญ่ที่สุดในโลก โดยจำลองแบบมาจากมหาเจดีย์ชเวดากองของพม่า

“ผมได้รับประโยชน์มากมายจากการทำสมาธิ จึงอยากให้คนอื่นๆได้มีโอกาสเข้าร่วมในประสบการณ์นี้เช่นกัน” จันทรา กล่าวขณะนั่งในห้องทำงานที่สำนักงานใหญ่ของเอซเซิล เขามีท่าทีสงบนิ่ง เช่นเดียวกับภาพวาด องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่แขวนอยู่ด้านหลังโต๊ะทำงานของเขา จันทราเข้ามาดูแลการก่อสร้างเจดีย์ดังกล่าวทุกขั้นตอน เขาขับรถนาน ๒ ช.ม. จากที่ทำงานไปยังเขตก่อสร้างเพื่อตรวจสอบ ความคืบหน้าสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง “นี่เป็นสิ่งก่อสร้างที่มีลักษณะเฉพาะ เพื่อให้อยู่ได้นานถึง ๒,๐๐๐ปี” จันทราบอก

เมื่อเจดีย์สร้างเสร็จสมบูรณ์ในปีค.ศ. ๒๐๐๘ มหาเศรษฐีหนุ่มใหญ่ ก็ได้จัดพิธีเฉลิมฉลอง โดยอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ ไปประดิษฐาน ณ ยอดโดมที่ใหญ่ที่สุด หลังการเฉลิมฉลองเจดีย์วิปัสสนาแล้ว จันทราได้ส่งมอบการบริหารกิจการทั้งหมดให้บุตรชายคนโต และในปีถัดมา เขาได้ก้าวลงจากตำแหน่ง ประธานมูลนิธิวิปัสสนาสากล แต่ยังคงเป็นผู้ดูแลทรัพย์สินและปฏิบัติสมาธิเป็นประจำทุกวัน เขาบอกว่า “ผมสามารถทำสมาธิได้ทุกที่ ทุกเวลา แม้ขณะกำลังพูดคุยอยู่กับคุณ เพราะสมาธิ ก็คือลมหายใจของคุณเอง”

การเปลี่ยนแปลงชีวิตของ "อัครมหาเศรษฐีจันทรา" นั้นมาจากการปฏิบัติสมาธิล้วนๆ เขาได้กำหนด “อาปานสติกมฺมฐาน” แห่งความสำเร็จ ให้ปรากฏอยู่ในใจ เขามีความมั่นคงและศรัทธาในพุทธานุภาพอย่างเชื่อมั่น ว่ามีพลังที่สามารถเปลี่ยนชีวิตของเขา ให้ก้าวขึ้นจากหุบเหวแห่งความยากจน จากหนี้สินและความค่นแค้น สู่ความสุขอันเจิดจ้าล้อมรอบไปด้วยความสำเร็จ สิ่งต่าง ๆ ที่เขาได้สร้างขึ้นมาล้วนแล้วแต่สำเร็จด้วยพลังสมาธิ ที่เขาได้ผ่านบททดสอบ แต่ละเรื่อง แต่ละขั้นตอน แม้บางคราวต้องใช้ชีวิตแลกกับความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะเขารู้บทสรุปได้ดีว่า ไม่มีพลังใดจะมีอำนาจเหนือกว่าพุทธานุภาพ เป็นพลังอันไร้ขีดจำกัด สามารถพิสูจน์ทดสอบ และนำมาใช้ได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เป็นความงมงายไร้เหตุผล

อัครมหาเศรษฐีจันทรา ได้พิสูจน์ให้ชาวโลกยุคปัจจุบันได้เห็นว่า "พลังพุทธานุภาพ มีอยู่จริง สามารถพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ สามารถกำจัดทุกข์ กำจัดภัย และความยากจนหนี้สิน เปลี่ยนชีวิตได้จริง และการเชื่อมต่อ ระหว่างมนุษย์กับพุทธานุภาพ นั้น สามารถเชื่อมประสานได้ด้วย "สมาธิ" เท่านั้น



สาธุชนผู้ประกอบด้วยกุศลจิต มุ่งหาหนทางแห่งการปฏิบัติชอบ พร้อมหรือยังที่จะเปลี่ยนชีวิต และฐานะ จากความตรากตรำลำบาก ยากจน ทนทุกข์ ก้าวสู่ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม สามารถแตะต้องได้ ถามใจคุณดูซิว่า ยังยินดีพอใจ ในสภาพชีวิตเดิมอยู่อีกหรือ หากคุณเปลี่ยนมันได้……

ด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพ ขอความผาสุขสวัสดี สมปรารถนา เจริญก้าวหน้าในธรรมะ-ปฏิบัติ จงบังเกิดแก่ทุกท่านโดยพลัน ถ้วนทั่วกันเทอญ ฯ

ในที่สุด การแพทย์ก็ต้องยอมรับว่า "มะเร็ง...หายได้จากการฝึกหายใจ ไม่ใช่ไปฉายรังสี หรือ ทำคีโม" เราพูดเรื่องนี้มาตั้งแต่ปี ๑๙๘๓ คนฟังกลับไม่เชื่อ เห่อพากันไปทำ "คีโม" ผลคือ .....ตายทุกราย.....แล้วตอนนี้เป็นไง ? เพิ่งจะมายอมรับ

ที่จริงแล้ว พระพุทธองค์ท่านทรงตรัสสอนเผยแผ่ให้แก่พุทธศาสนิกชนมาเกือบ ๓,๐๐๐ ปี ว่าการปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" แค่ขั้นเริ่มต้น คือ "อาปานสติ" = ฝึกควบคุมลมหายใจเข้าออก ก็สามารถรักษาโรคภัย ได้หลายร้อยชนิด เรียกว่า "ธรรมะโอสถ" (ธรรมะ = ตั้งไว้ = ตั้งลม โอสถ=รักษา .....รวมความแปลว่า **ตั้งลมรักษาโรค**")

ดังนั้นวิธีรักษาโรคด้วยการหายใจนั้น ไม่ใช่ว่าหมอฝรั่งเพิ่งจะมาค้นพบ อาจจะไปลอกมาจากคัมภีร์พุทธ แล้วมาแผลง ว่านับ 1234 เพื่อเป็นวิทยานิพนธ์ผลงาน แต่ไม่อ้างที่มา นี่แหละน๊า .....

เอาเป็นว่า ตอนนี้วงการแพทย์ทั่วโลกเค้ายอมรับกันแล้วว่า หมดปัญญารักษามะเร็ง ด้วยเครื่องมือ หรือการใช้ยา ต้องใช้การหายใจที่ถูกต้องเท่านั้น ก็เลยนำข้อมูลทางวิชา การที่ว่า มาให้สาธุชนได้อ่านศึกษา อย่างน้อยก็จะได้ภาคภูมิใจ ที่เราเป็นชาวพุทธ ได้ศึกษาปฏิบัติ วิทยาการที่ล้ำยุคกว่าในปัจจุบัน

.....

มะเร็งกับการหายใจ - Shafin de Zane presents: What is Cancer?

นี่คือ สิ่งที่คุณ ไม่เคยคาดคิด มาก่อนเลยว่า จะมีผู้ใดกล่าวว่า - มะเร็ง คือ ธรรมชาติ

(Cancer is Natural)

มะเร็ง คือ ธรรมชาติ ของการปรับตัว ของเซลล์ อันเนื่องมาจาก การที่เลือดของเรา กลายเป็นพิษ เกินกว่าที่ เซลล์จะมีชีวิต ต่อไปได้ ถ้าหาก เซลล์เหล่านั้น ไม่ปรับตัว เซลล์เหล่านั้น จะป่วย และตาย เซลล์เหล่านั้น จึงตอบสนอง อย่างเป็น ธรรมชาติ ด้วย การผ่าเหล่า เพราะเซลล์ ในร่างกายมนุษย์ มีความสามารถ ที่จะปรับตัว เพื่อรับมือกับ การเปลี่ยนแปลง การปรับตัว ของเซลล์ จึงเป็นสิ่ง ที่เป็นธรรมชาติ

เป็นที่น่าเสียดายว่า คุณหมอทั่วโลกบอกกับเราว่า วิธีการรักษามะเร็ง คือ การบำบัดด้วย-คีโม หรือ การทำลาย เซลล์มะเร็ง ด้วยรังสี แต่สิ่งที่คุณหมอ ไม่ได้บอกเราคือ ทำไมเซลล์มะเร็ง จึงผ่าเหล่าตั้งแต่แรก?

อย่างไรก็ตาม- เมื่อสภาพแวดล้อม เปลี่ยนไป เซลล์อีกจำนวนมาก ก็จะผ่าเหล่าต่อไปอีกไม่เร็วก็ช้า นั่นเป็นสาเหตุ ที่เราพบเห็นผู้ป่วยมะเร็งถูกให้คีโม ดีขึ้นเพียงชั่วคราว แล้วกลับทรุดลงไปใหม่อีก

จากมุมมอง ของเซลล์ หากมัน ไม่ผ่าเหล่า-มันจะต้องตาย การผ่าเหล่า ของเซลล์ จึงเป็นธรรมชาติ

มะเร็ง แท้จริงแล้ว คือ วิวัฒนาการ ของกลุ่มเซลล์ ที่พยายามรอดตาย จากสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ แต่ทั้งหมดนี้ ก็กลายเป็นสิ่งที่ ควบคุมไม่ได้ เพราะเซลล์เหล่านั้น ลงเอยด้วยการฆ่าร่างกาย แต่นั่นไม่ใช่ประเด็นที่แท้จริง

มะเร็ง คือ วิวัฒนาการของกลุ่มเซลล์ ที่พยายามจะรอดตาย ในสภาพแวดล้อม ที่เป็นพิษอย่างสูง เราต้องพยายาม ทำความเข้าใจ ในประเด็นนี้ ให้ชัดเจน การพยายามฆ่าเซลล์เหล่านั้น โดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เปรียบได้กับการฆ่าแมลงวัน โดยไม่ได้พยายาม เอาขยะออกไป

เอาละ คุณจะลงมือ อย่างฉับพลันเพื่อปรับปรุง สภาพแวดล้อมของคุณ อย่างรวดเร็วได้อย่างไร มีวิธีการง่ายๆ ด้วยกัน ๓ วิธีคือ:

วิธีที่ ๑. หายใจลึกๆ – หายใจลึกๆ

สิ่งแรกที่กระตุ้น ให้เซลล์ผ่าเหล่า และกลายเป็นเซลล์มะเร็ง คือ การขาดออกซิ-เจน เซลล์มะเร็งปรับตัวเพื่อรอดชีวิต ในสภาพแวดล้อมที่มีระดับออกซิเจนต่ำ ยิ่งมีออก-ซิเจน ต่ำเท่าไร เซลล์มะเร็งก็ยิ่งเติบโตได้มากขึ้นเท่านั้น เพราะนี่คือวิวัฒนาการของเซลล์

ที่ปกติต้องการจะรอดชีวิต อยู่ได้ในสภาพแวดล้อมที่มีระดับออกซิเจนต่ำ วิธีแก้ไขคือ หายใจลึกๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังง่ายๆ ที่ทำได้ทุกเช้า เพื่อเพิ่มระดับออกซิเจนให้กับเลือด

เดิน ๕ นาที แล้วหายใจแบบนี้ คือ

- หายใจเข้า ๔ ครั้ง ติดกัน กลั้นหายใจแล้วนับ ๑ ถึง ๔
- หายใจออกช้าๆ ๔ ครั้ง ติดกัน

ทำอย่างนี้ครับ

>>>> ๑-๒-๓-๔ <<<<

ทำอีกครั้งครับ

>>>>๑-๒-๓-๔ <<<<

ผมหายใจเข้าทางจมูก >>>>

กลั้นใจแล้วนับ ๑-๒-๓-๔

หายใจออกทางปาก <<<<

หายใจเข้าไปในท้อง ไม่ใช่หายใจเข้าไปในอก นี่คือวิธีการหายใจที่ถูกต้อง ถ้าหากไม่มีที่เดิน ให้เดินในห้องนอนของคุณ เพราะมันมีที่พอสำหรับการออกกำลังของเราทุกวิธี

วิธีที่ ๒ หยุดรับประทาน –กรด

สิ่งที่สอง ที่มากระตุ้นเซลล์ ให้ผ่าเหล่ากลายเป็นเซลล์มะเร็ง คือ สภาพแวดล้อมที่เป็นกรด เพราะนั่นคือการตอบสนอง ที่จะทำให้เซลล์รอดชีวิตได้ ในสภาพแวดล้อมที่เป็นกรด เซลล์ที่ผ่าเหล่าจะตายในสภาพแวดล้อมที่เป็นด่าง และเติบโตในสภาพแวด - ล้อมที่เป็นกรด คุณจะทำให้ร่างกายของคุณเป็นด่างได้ ก็ด้วยการรับประทานอาหารที่เป็นด่าง มากขึ้น

- น้ำผัก น้ำผลไม้สด มีประสิทธิภาพ สูงมาก
- งดน้ำตาล โคคา-โคล่า เป๊ปซี่ และ น้ำอัดลมทุกชนิด กาแฟ เนื้อสัตว์ นม บุหรี่ และ แอลกอฮอล์
- รับประทาน ผักสดสีเขียว ผลไม้สด น้ำด่าง และน้ำมะพร้าว หากคุณต้องการเห็น การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ อย่างน่าอัศจรรย์ในระยะเวลาอันสั้น ดื่มน้ำผักสดปั่นทุกเช้า โดยไม่ต้องรับประทานอะไรอีกเลย จนกว่าจะถึงมื้อเที่ยง

-นำผักใบเขียวหลากชนิด มะเขือเทศ แตงกวา ปั่นกับน้ำสะอาดแล้วดื่ม คุณอาจจะคิดว่ามันไม่น่าดื่มเลย แต่มันไม่เลวร้าย และออกจะอร่อย ด้วยซ้ำไปเมื่อคุณคุ้นเคยกับมัน

วิธีที่ ๓ ดูแลร่างกายของคุณ ความเครียด ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ความเครียด คือ ฆาตกรเบอร์หนึ่ง และเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดโรค ทุกโรค ความเครียด เพิ่มกรด และส่งผลกระทบต่อ ทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกาย มันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ที่เราจะต้องทำจิตใจ ให้แข็งแรง เบิกบานอยู่เสมอ คุณจะทำเช่นนั้น ได้อย่างไร ?

- ทำสมาธิ ดูหนังตลก ละเว้นจากการดู ข่าวร้าย และ เรื่องเลวร้าย อ่านหนังสือดีๆ ที่ทำให้เกิด แรงบันดาลใจ หาสัตว์มาเลี้ยง พบเพื่อนใหม่ๆ สัมพันธภาพใหม่ๆ ปลดความทุกข์ ความสลดใจเก่าๆ และสิ่งเลวร้ายต่างๆ ที่ผ่านไปแล้ว

และแชร์ข้อมูลนี้ ให้กับผู้อื่นต่อไปให้มากที่สุดที่คุณจะทำได้ ความเจ็บปวด และความเสียหายที่เกิดจากการบำบัดด้วยคีโม เลยเถิดไปอย่างเหนือคำบรรยาย ช่วยให้ผู้อื่นตื่นจากฝันร้ายที่เกิดจาก โฆษณาชวนเชื่อของผู้ผลิตยากันเสียที การป้องกัน และ รักษาตนเองให้หายจากมะเร็ง เป็นสิ่งที่ง่ายดายเสียจนแทบ จะเป็นเรื่องตลก อย่างเหลือเชื่อ ใช้ความคิด ให้ถูกต้อง

จงเปลี่ยนน้ำ ในบ่อปลา เมื่อปลาป่วย เพราะ การทำลายบ่อปลา ไม่ใช่ทางออก ที่ถูกต้องมาช่วยกัน ทำให้โลกของเรา ในวันนี้- น่าอยู่ขึ้น

หมายเหตุ :::

ตามวิธีที่หมอฝรั่ง (ข้างบน) เขาบอกมาว่า ให้หายใจ ๑-๒-๓-๔ เพื่อรักษามะเร็งน่ะ บอกได้เลยว่า รักษามะเร็งไม่หายขาด เพียงแค่บรรเทา หรือ หยุดการเจริญเติบโตของเซลมะเร็งไประยะหนึ่ง (เหมือนเอาเนื้อสดไปแช่แข็งไม่ให้เน่า). อันนี้กล้าพูดเพราะพิสูจน์กันมาแล้ว ถ้าหายใจแบบที่ว่า แค่ผ่อน ยืดเวลาตายออกไป เท่านั้น !!

แต่ถ้าจะให้หายขาด จะต้องหายใจด้วย วิธี อาปานสติ ซึ่งมีวิธีเฉพาะ ไม่ใช่มักง่ายหรือกระโดดตบมือเหย็ง ๆ นับ ๑-๒-๓-๔ อย่างที่ว่า เพราะการปฏิบัติอาปานสติที่ถูกวิธีแล้วสามารถวัดการเพิ่มของเกล็ดเลือดวัดผลได้ ทันที เพราะถุงลมในปอดจะถูกล้าง จึงใช้งาน และเพิ่มออกซิเจนเต็มที่ มะเร็งจึงหาย "เพราะมะเร็ง ไม่อาจอยู่ได้ในพื้นที่ ๆ มีออกซิเจน" ตัวอย่างที่มีชีวิตของผู้ปฏิบัติอาปานสติที่ถูกต้อง อายุเกือบ ๙๐ ปี เดินข้ามเขาเกือบร้อยลูกได้อย่างสบายๆ และไม่เคยป่วย ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล จะหาหมอนอกจาก

ไปถอนฟัน.....จิตใจที่เข้มแข็ง จะอยู่ภายใต้ร่างกายที่สมบูรณ์

ขอความผาสุขสวัสดี เจริญก้าวหน้าในธรรมะปฏิบัติ ตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" จงบังเกิดมีแด่ทุกท่าน โดยพลัน ถ้วนทั่วกันเทอญ ฯ

เนื่องจากเป็นช่วงเวลาการศึกษาเรื่อง **อัปปนาโกศล** คือ **การใช้อุปกรณ์ในการ "นับ"** ดังนั้นสาธุชนที่ใฝ่ปฏิบัติในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค" จึงควรทำความเข้าใจความหมายสังเขปของ "ปะคำ" ก่อนที่จะนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยในการทำสมาธิก่อน

การร้อยปะคำ ที่ปรากฏในแผ่นดินไทยปรากฏหลักฐานในประวัติศาสตร์สืบเนื่องมาแต่ยุคสุโขทัย โดย พระมหาเถรสรีสัทธาราชจุฬามุนี รัตนลังกาทีปมหาสามี สมเด็จสังฆราชเจ้าแห่งกรุงสุโขทัย ซึ่งทรงเป็นกษัตริย์นักรบ แห่งเมืองสองแคว (พิษณุโลกปัจจุบัน) เป็นกษัตริย์นักรบที่เชี่ยวชาญ ในคัมภีร์มหาจักรพรรดิราช ฯ ชำนะศึกทุกทิศ ต่อมาได้ทรงสละราชสมบัติ และออกผนวชเป็นพระภิกษุหวังพุทธภูมิ ออกเดินธุดงค์ไปยังชมพูทวีป ได้ทรงศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างเชี่ยวชาญ

ท่านเป็นพระอาจารย์ของพญาลิไท กษัตริย์ราชวงศ์สุโขทัย พระมหาเถรสรีสัทธาได้ถ่ายทอดหลักปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค" แก่ ชนชาวสุโขทัย

ส่งผลให้บ้านเมืองเกิดความสงบสุข เจริญร่วมเย็น เป็นยุคแห่ง "ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ไพร่ฟ้าหน้าใส" ไม่มียุคใดที่ประชาชน ในแผ่นดินมีศีลธรรมปราศจากโจรผู้ร้าย เป็นยุคที่ไม่มีคุกตะราง เพราะคนถือศีลฟังธรรม

- ปะคำ มี ๑๐๘ เม็ด มาจาก "ตัณหา ๑๐๘" ตัณหาคือความทะยานอยาก แสวงหา อันเป็นธรรมชาติของ มนุษย์ผู้ที่ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส ราคะ อนุสัย อันเป็นเสมือน "เมล็ด" ที่ทำให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร

- สายปะคำ หมายถึง วงแห่งการเวียนว่ายของสรรพสัตว์ในภพภูมิต่างๆ คือ วัฏฏะสงสาร

- ปะคำแบ่งเป็น ๔ ส่วน แต่ละส่วนจะมี "ลูกสะกด" เป็นนิมิตเครื่องหมายของ **"มหาภูตรูป ๔ "** คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันสัมปยุติกัน เป็นชีวิตของสรรพสิ่งทั้งหลาย

- ในแต่ละส่วนของธาตุแต่ละธาตุ จะมีลูกปะคำอยู่ ๒๗ ลูก เป็นนิมิตเครื่องหมายแทน **"มหคตจิต ๒๗ ดวง"** มหคตจิต มีพระบาลีว่า **มหนฺตภาวํ คตํ จิตตำฯ** = จิตที่ถึงความยิ่งใหญ่ ชื่อว่า "มหคตจิต" เป็นสภาวะจิตที่ยิ่งใหญ่เหนือปุถุชนธรรมดา เป็นสภาวะที่จะส่งผลในสมาธิไปจนถึงฌานสมาบัติ ซึ่งสูงกว่าสภาวะจิตของเทวดาแลมนุษย์ เพราะมหคตจิต เป็นสภาวะจิตของพรหม ด้วยเหตุดั่งนี้ ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ **มหคตจิต**แล้ว เทวดาย่อมอุปถัมภ์ อารักขา ไม่ให้เกิดความทุกข์ยาก ลำบากกายใจ ชีวิต อันเป็นอุปสรรคต่อ

การปฏิบัติธรรม

- ใจปะคำ คือ การเวียนว่ายในวัฏฏะสงสาร หรือหลุดพ้นจากโลกิยภูมิ ไปสู่พระนิพพาน ก็ย่อมเกิดจากใจ ดังพุทธองค์ตรัสว่า "สิ่งทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน สิ่งทั้งหลาย ย่อมสำเร็จได้ด้วยใจ"

การทำสมาธิจึงต้องทำด้วย **"ใจ"** เรียกว่า "ภาวนา" จึงจะเข้าสู่สมาธิระดับสูงที่พ้นจากสภาวะแห่งปุถุชนสามัญทั่วไป เรียกว่า "อัปปนาสมาธิ" ซึ่งต้องทำด้วย "ใจ" เท่านั้น (นี่คือความ สำคัญ และ เป็นคำตอบว่า ……..ทำไมต้องฝึกใช้ "ลมหาใจ" หาที่ตั้งของใจ …ก็ "ใจ" (บาลี เรียกว่ามโนทวาร)

ก็เพราะ "อัปปนาสมาธิ เกิดได้เฉพาะในมโนทวาร เท่านั้น และ การปฏิบัติเพื่อเข้าสู่อัปปนาวิถี ต้องใช้อุปกรณ์ในการนับ เพื่อปฏิบัติ "อัปนาโกศล (อัปปนา = แน่นหนา , มั่นคง, โกศล=ฉลาด) รวมความคือ วิธีที่ชาญฉลาดอันไปสู่สมาธิอันมั่นคงเรียกว่า "อัปปนาโกศล" ซึ่งต้อง

ใช้ "การนับ (คณา) ด้วยเหตุดั่งนี้ เราจึงได้เห็น พระผู้ปฏิบัติชอบ เข้าถึงพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" เช่น ท่านครูบาศรีวิชัย หลวงปู่ศุข วัดมะขามเฒ่า หลวงปู่หมุน ฯลฯ เป็นต้น

ดังนั้น การร้อยปะคำ การคล้องปะคำ จึงมีความสำคัญสำหรับสาธุชนผู้ใฝ่ปฏิบัติที่ควรต้องรู้เพราะปะคำไม่ใช่เครื่องประดับ ที่เสริมความขลังให้ผู้คล้อง แต่มีความสำคัญเป็นอุปกรณ์หลักในการปฏิบัติที่ขาดไม่ได้ จึงมีวิธีการเฉพาะ ที่ถ่ายทอดเฉพาะสำหรับสาธุชนที่ปฏิบัติในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" เท่านั้นว่าแต่ละเม็ดต้องตั้งลมภาวนาตอนร้อยอย่างไร (ตั้งลมทุกลูก จนครบ๑๐๘ลูก) อันเป็นการฝึกสมาธิ ในส่วนอานาปานสติ นั้นเอง

จากเมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา ในการบรรยายธรรม ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่าง "ทาน" กับ "จาคะ (เสียสละ)" นั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร ?

เพราะในแนวทางแห่งการปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" เน้นย้ำเรื่องการ "เสียสละ" ไม่ใช่เน้นที่ "ทาน" เพราะผลนั้นแตกต่างกันมาก ทั้งนี้ เนื่องจากการให้ความหมายในเอกสารพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายระหว่างสองคำ เกลื่อนกลืนสับสนปนกันอย่างแยกไม่ออก เหมือนน้ำผสมน้ำมันที่ใส่อยู่ในขวดเดียวกันฉันใดฉันนั้น

ด้วยเหตุดังกล่าวนั้น จึงต้องไปค้นหาหลักฐานทางวิชาการ ซึ่งก็ไม่มีอะไรจะดีไปกว่าพระไตรปิฎก จึงนำมาให้สาธุชนผู้ใฝ่ในการศึกษาปฏิบัติชอบ จะได้ยึดเป็นแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

ทาน (การให้) **ต้องมีผู้รับ** จะให้กับผู้ที่ขาด หรือพร่อง คือ ต้องทีผู้รับ-บาลี อุปริ. ม. ๑๔/๓๗๖/๕๗๘. มาณพ ! บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม ย่อมเป็นผู้ให้ข้าว น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีปโคมไฟแก่สมณะหรือพราหมณ์ เขาตายไป จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ หากตายไป ไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีโภคทรัพย์มาก. **ทียเตติ ทานำ** การให้ชื่อว่าทาน

จุดมุ่งหมายใช้คำนำ เฉพาะเจาะจงกว่าคำว่า สละ (จาคะ) เช่น ให้เงิน ให้ทอง ให้ข้าว ให้น้ำ คำว่า เฉพาะเจาะจง ในคำว่า ทาน หมายถึง มีผู้รับที่แน่ชัด ผู้รับไม่สาธารณะทั่วไป ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้รับในวงกว้างเท่าไร

จาคะ (การเสียสละ) เป็นอุดมการณ์ มอบแก่ผู้ที่สูงกว่า เช่นถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา สละชีพเพื่อชาติ เน้น-**ไม่ว่าจะมีผู้รับหรือไม่ก็ตาม** -บาลี จตุกฺก. อ. ๒๑/๘๕/๖๑. คหบดี ! ก็จาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการบริจาค) เป็นอย่างไร

อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ มีใจปราศจากมลทินคือ ความตระหนี่ อยู่ครองเรือน มีการบริจาคอันปล่อยอยู่เป็นประจำ มีฝ่ามืออันชุ่ม ยินดีในการสละ เป็นผู้ควรแก่การขอ ยินดีในการให้และการแบ่งปัน นี้เรียกว่า **จาคสัมปทา.**

จาคะ แปลว่า **สละ**

อจชิตฺถ จชเต จชิสฺสเต จชนำ วา จาโค สละแล้ว กำลังสละ จะสละ หรือ การสละชื่อว่า จาคะ

จุดมุ่งหมายของจาคะ ใช้ในลักษณะให้ หรือปล่อย หรือสละ เช่น ให้สิทธิคนอื่นผ่านทาง ยกทางเป็นสาธารณะ ก็ชื่อว่า จาคะ คือ สละสิทธิของตนในทางนั้นให้แก่คนอื่นๆทั่วไปเป็นการสาธารณะ ให้ทรัพย์คือเงินทองแก่กองการกุศลแบบนี้ เป็นการให้แบบจาคะ คือ สละทรัพย์ให้กองการกุศลที่ยังไม่รู้ผู้รับชัดเจน และ เป็นการให้ที่มีประโยชน์สาธารณะ

บริจาค บาลีเขียนว่า **ปริจาโค** (บางครั้งก็ซ้อน จ.จาน เข้ามาเป็น **ปริจฺจาโค**) ... คำนี้มาจากรากศัพท์ว่า จช ในความหมายว่า สละ ... โดยมี ปริ เป็นอุปสัคนำหน้ารากศัพท์ในความหมายว่า รอบ .... และ ลง ณ. ปัจจัย ดังนี้

ปริ + จช + ณ = ปริจาโค (แปลง ช.ช้าง เป็น ค.ควาย) ปริ (รอบ) + จช (สละ) = สละรอบ (เฉพาะความหมาย) ดังนั้น ปริจาคะ, ปริจจาคะ หรือ บริจาค มีความ หมายตรงตัวจึงแปลว่า สละรอบ หมายถึง **การเสียสละความสุขส่วนตัว**โดยประการทั้งปวง...

ปริจจาคะ ศัพท์นี้ จัดเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งใน ทสพิธราชธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมสำหรับพระราชา ผู้นำ หรือนักปกครอง

(ผู้สนใจดูhttp://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=326)

การปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" นั้น

ขั้นที่ ๑ ต้องถึงพร้อมด้วย **ศีล คือ สัจจะ** อันมาจาก วาจา+ใจ เพื่อใช้ใน

ขั้นที่ ๒ คือถึงพร้อมด้วยการเสียสละ (ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา) คือ **จาคะ** จากนั้นจึงขึ้นสู่

ขั้นที่ ๓ คือ ภาวนา = รวมกาย+วาจา+ใจ เป็นหนึ่งด้วยศรัทธา อันตั้งมั่นในพุทธานุภาพ ไม่หวั่นไหว เรียกว่า **"โอปกนศรัทธา"** ซึ่งเป็นขั้นแรกก้าวสู่มิติแห่งพระอริยบุคคล

ด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพ ขอความผาสุข สวัสดี จงบังเกิดมี แก่สาธุชนผู้ปฏิบัติชอบในพุทธวิถี "สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค" ทุกท่าน ถ้วนทั่วกันเทอญ เจริญพร

ในโลกนี้สิ่งหนึ่งที่ทุกท่านต่างยอมรับกันก็คือ "...ไม่มีใครอยากโง่...ใคร ๆ ก็อยากฉลาดทั้งนั้น!!!" แต่ความจริงแล้ว "ความฉลาดและความโง่ ไม่มี..มีแต่สัญญาณไฟฟ้าชีวภาค ที่สื่อสารระหว่างเซลล์ กับ สมองทำงานแตกต่างกัน...เท่านั้น

ในทางอายุรแพทย์ระบบประสาท และจิตแพทย์ รวมถึงนักวิทยาศาสตร์สายสุขภาพทั่วโลก ต่างก็มีผลงานทางวิชาการมากมาย ที่ยืนยันรับรองแล้วว่า มนุษย์เราสามารถพัฒนาเพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบของคลื่นสมองของตัวเองได้

โดยที่คลื่นสมองของคนเรานั้นมีความสัมพันธ์โดยตรง กับการทำงานของสมอง หรือพูดง่ายๆก็คือสมองของเรานั้นสามารถพัฒนาให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้นได้จริงๆ ซึ่งแต่เดิมอาจจะเข้าใจว่ามีอิทธิพลมาจากพันธุกรรม DNA แต่อย่างเดียว ซึ่งหากจะกล่าวอย่างตรงไปตรงมาแล้ว ต้องกล่าวว่า พระพุทธศาสนาค้นพบวิธีการเปลี่ยนพันธุกรรม DNA และพัฒนาสมองมนุษย์ มากว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้ว โดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ไม่เพียงแต่พระองค์ทรงค้นพบเท่านั้น พระพุทธองค์ยังทรงเผยแผ่ วิธีการปฏิบัติพัฒนาสมองมนุษย์ จากธรรมดา ให้เป็นสุดยอดอัจฉริยะที่เรียก ว่า "รู้แจ้ง-เห็นจริง" โดยให้พุทธบริษัทปฏิบัติตามแนวทาง "สติปัฏฐาน" ก่อนที่วิทยา ศาสตร์จะกำเนิดมาบนพื้นพิภพนี้

ก่อนที่เราจะพัฒนาสมองของเราให้เป็นอัจฉริยะ จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราที่จะต้องทราบถึงการทำงานของสมองของตัวเอง ด้วยเหตุว่า การทำสมาธิมีผลมากต่อคลื่นสมอง มีหลัก ฐานมากมายที่สนับสนุนว่าบุคคลที่ทำสมาธิ จะมีคลื่นสมองที่ต่ำกว่าคนปกติทั่วไป ซึ่งมีผลทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น ไม่เครียด มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์ อายุยืน เป็นต้นซึ่งจะกล่าวต่อไปในภายหลัง แต่ก่อนที่จะเข้าไปในเนื้อหาที่ว่าด้วย สมาธิกับหลักฐานทางวิทยาศาสตร์นั้น อยากจะให้รู้เรื่องเกี่ยวกับคลื่นสมองกันก่อนว่า

การทำงานของสมอง คือการรับส่งข้อมูลเป็นสัญญาณไฟฟ้าชีวภาค (Bio-Electro Magnetic) และการเคลื่อนไหวของพลังงานเหล่านี้ ทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า หรือที่

เราเรียกกันว่าคลื่นสมอง (brainwave) ซึ่งเราสามารถตรวจดูคลื่นสมองโดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า อีอีจี(EEG)หรือ Electroencephalogram โดยที่เครื่องมือชนิดนี้จะจับภาพสัญญาณไฟฟ้าบริเวณสมอง แปรผลออกมาเป็น รูปแบบของคลื่นต่างๆ และแบ่งออกได้เป็น ๔ กลุ่ม คือ

<u>คลื่นเบต้า Beta Brainwave</u> (ความถี่ระหว่าง ๑๔ – ๓๐ Hz) เป็นคลื่นสมองที่เร็วที่สุด และยังเป็นส่วนของสมอง ที่ควบคุมจิตใต้สำนึก เกี่ยวข้องในเรื่องการใช้สมองเปิดรับข้อมูลพร้อม ๆ กับการใช้ระบบประสาทสัมผัสทุกด้าน เช่น การทำกิจกรรมต่างๆ และรับผิดชอบเรื่องของความทรงจำระยะสั้น

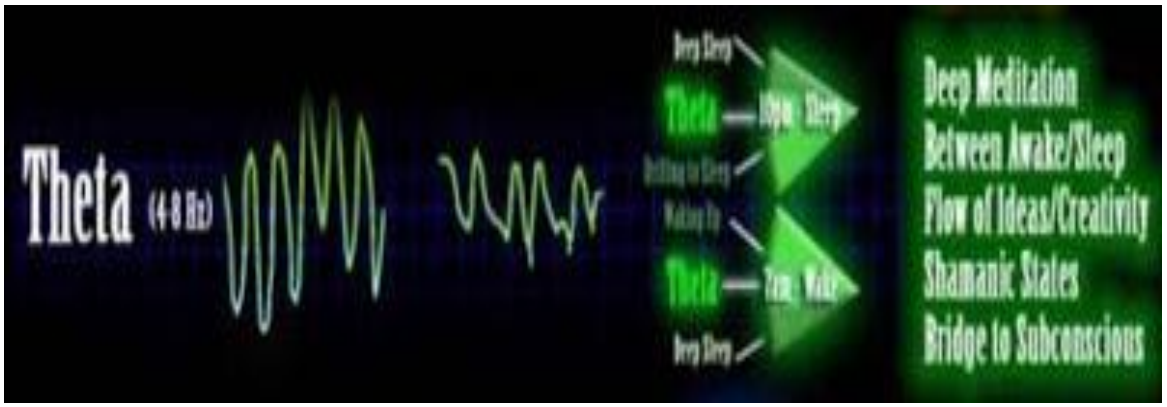
คลื่นเบต้า (Beta wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะปกติทั่วไป ในสภาวะปกติสมองจะรับข้อมูลต่าง ๆ จากภายนอกเป็นจำนวนมาก จนถึงก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวาย คลื่นสมองที่เกิดขึ้นในช่วงนี้จะมีความถี่สูง เรียกคลื่นสมองช่วงนี้ว่า "คลื่นเบต้า" (Beta Wave) ซึ่งมีความถี่ประมาณ ๑๓ - ๔๐ รอบต่อวินาที

ยิ่งความถี่ของคลื่นสมองสูงขึ้นไปมากเท่าไร จิตใจของเราก็จะวุ่นวาย สับสนมากยิ่งขึ้นไปเท่านั้น รูปร่างของคลื่นเบต้ามีลักษณะคล้าย เส้นกราฟที่ขยุกขยิกขึ้น-ลง ขึ้น-ลง สลับกัน คล้ายๆ เวลาเราลากเส้น สลับฟันปลานั่นเอง ถ้าสมองมีเรื่องต้องคิดวุ่นวายมาก เส้นกราฟจะขยุกขยิกมากด้วย ภาวะเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิดกระสับกระส่ายประสิทธิภาพในการคิดตัดสินใจไม่ดี ยิ่งคลื่นสมองยิ่งสูง ยิ่งทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบได้มากเท่านั้น คนที่ไม่ฝึกสมาธิ จะมีคลื่นสมองเบต้า (Beta wave) มากกว่าคนที่ฝึกสมาธิ ซึ่งส่งผลในทางลบ

คลื่นต่อมาคือ **<u>คลื่นอัลฟ่า Alpha Brainwave</u>** (ความถี่ระหว่าง ๘ – ๑๓.๙ Hz) เกิด ขึ้นในขณะที่เรามีการพักผ่อน และมีความสงบ (relaxation) แต่ยังอยู่ในภาวะที่รู้สึกตัว

สภาวะเช่นนี้จะทำให้รับข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดีมาก ในปัจจุบันมักเรียกว่า Super Learning พูดได้เลยว่า คลื่นนี้ทำให้เราเข้าถึงสิ่งที่สนใจไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ หรือการทำงาน โดยจะสามารถเรียกความ จำได้ง่ายและรวดเร็ว พบบ่อยในเด็กที่มีความสุข และผู้ใหญ่ที่มีจิตสมดุล รวมถึงผู้ที่นั่งสมาธิเป็นประจำ ยังมักพบในขณะร่างกายและจิตใจผ่อนคลายมากๆ เช่น สภาวะก่อนนอนหลับ ในทางการ แพทย์ คลื่นระดับนี้เหมาะกับการสะกดจิตเพื่อบำบัดโรค ถือเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการป้อนข้อมูลให้แก่จิตใต้สำนึก เพราะสมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความ คิดสร้างสรรค์ เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง เด็กที่ฉลาดเรียนรู้ไว รวมถึงคนเรียนเก่งก็จะมีคลื่นนี้เด่นมาก

คลื่นอัลฟา (Alpha wave) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะของคนที่มีจิตใจสงบเยือกเย็น เรียกว่า "คลื่นอัลฟา" (Alpha Wave) ซึ่งมีความถี่ประมาณ ๘ – ๑๓ รอบต่อวินาที มีจังหวะที่ช้ากว่า มีขนาดใหญ่กว่าและมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า (Beta wave) รูปร่างของคลื่นอัลฟามีลักษณะคล้ายรูปลูกคลื่น ไม่ขยุกขยิกเหมือนคลื่นเบต้าคลื่นอัลฟานี้ช่วยทำให้ความสับสนวุ่นวายในสมองลดลง จิตใจจึงสงบและเยือกเย็นขึ้น ซึ่งพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ



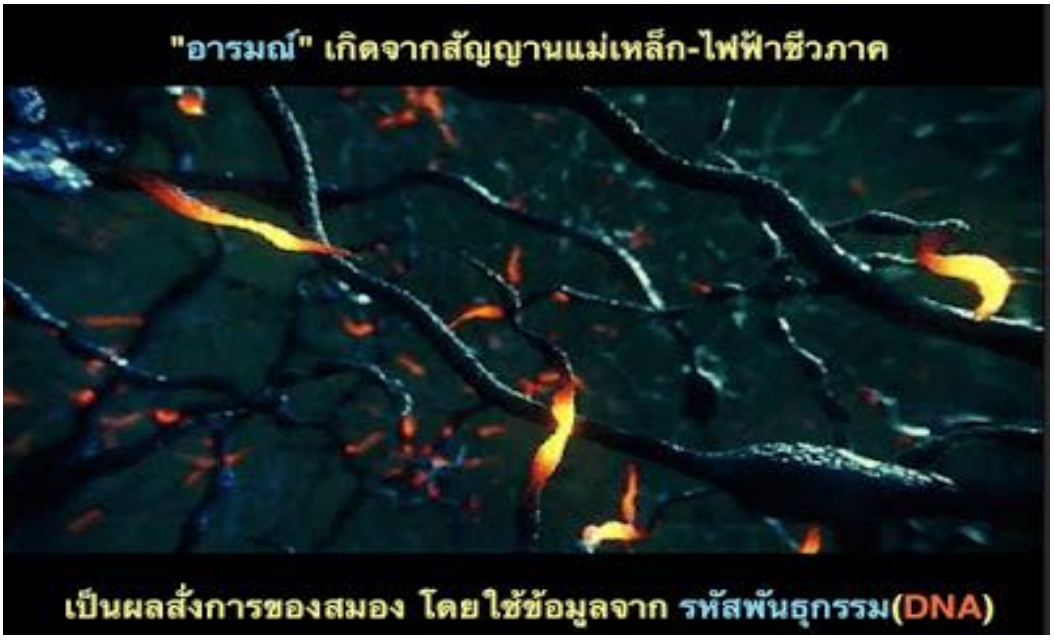
<u>คลื่นธีต้า (Theta wave)</u> เมื่อคลื่นอัลฟาค่อยๆ เปลี่ยนเป็นคลื่นที่มีจังหวะช้าลง ๆ แต่กลับมีพลังงานสูงขึ้นๆ ถ้าคลื่นสมองของคนเรามีความถี่ ๕ -๗ รอบต่อวินาที จะส่งคลื่น ธีต้า (Theta wave) ออกมา คลื่นธีต้า เป็นคลื่นสมองชนิดหนึ่งซึ่งจะปรากฏตัวขึ้นมาเพียงช่วงเวลาสั้นๆ **เพียงแว่บเดียวเท่านั้น เป็นแว่บสุดท้าย** อยู่ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น และเมื่อหลับแล้วจริงๆ คลื่นสมองจะปรากฏไปอีกแบบหนึ่งซึ่งจะแตกต่างจากคลื่นธีต้า Theta Brainwave (ความถี่ระหว่าง ๔- ๗.๕ Hz)

คลื่นสุดท้าย **<u>คลื่นเดลต้า Delta Brainwave</u>** (ความถี่ระหว่าง ๐.๑ – ๓.๕ Hz) เป็นคลื่น สมองที่ช้าที่สุด เกิดขึ้นในขณะนอนหลับ สมองทำงานตามความจำเป็นเท่านั้น แต่กระ บวนการของจิตใต้สำนึกจะจัดและเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เป็นช่วงที่ร่างกายอยู่ในภาวะที่กำลังพักผ่อนอย่างเต็มที่หลับลึกโดยไม่มีความฝัน จะรู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษเมื่อยามตื่นแล้ว

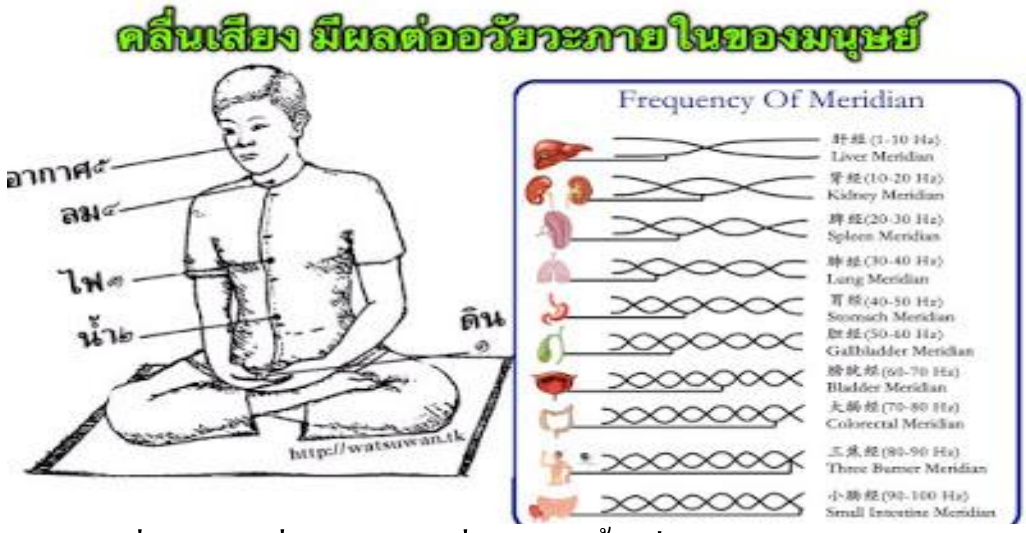
คลื่นเดลต้า Delta เป็นคลื่นที่เกิดขึ้น ในสภาวะของคนนอนหลับ เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ ของสมองที่ต่ำที่สุด แต่มีพลังงานสูง จะอยู่ระหว่าง ๔ รอบต่อวินาที จนถึงนิ่งเป็นเส้นตรงระหว่าง นี้ สมองของคนเรา จะส่งคลื่นเดลต้า (Delta wave) แผ่กระจายไปทั่วร่างกาย ทำให้มีอารมณ์ สุข สงบ แล้วนำไปบันทึกไว้เป็น รหัสชีวภาค อย่างถาวร

ใน DNA เพื่อใช้เทียบเคียงและส่งให้สมองสั่งการในครั้งต่อไป) ดังนั้น ผู้ที่ทำสมาธิจึงได้รับ ความสุขสงบ

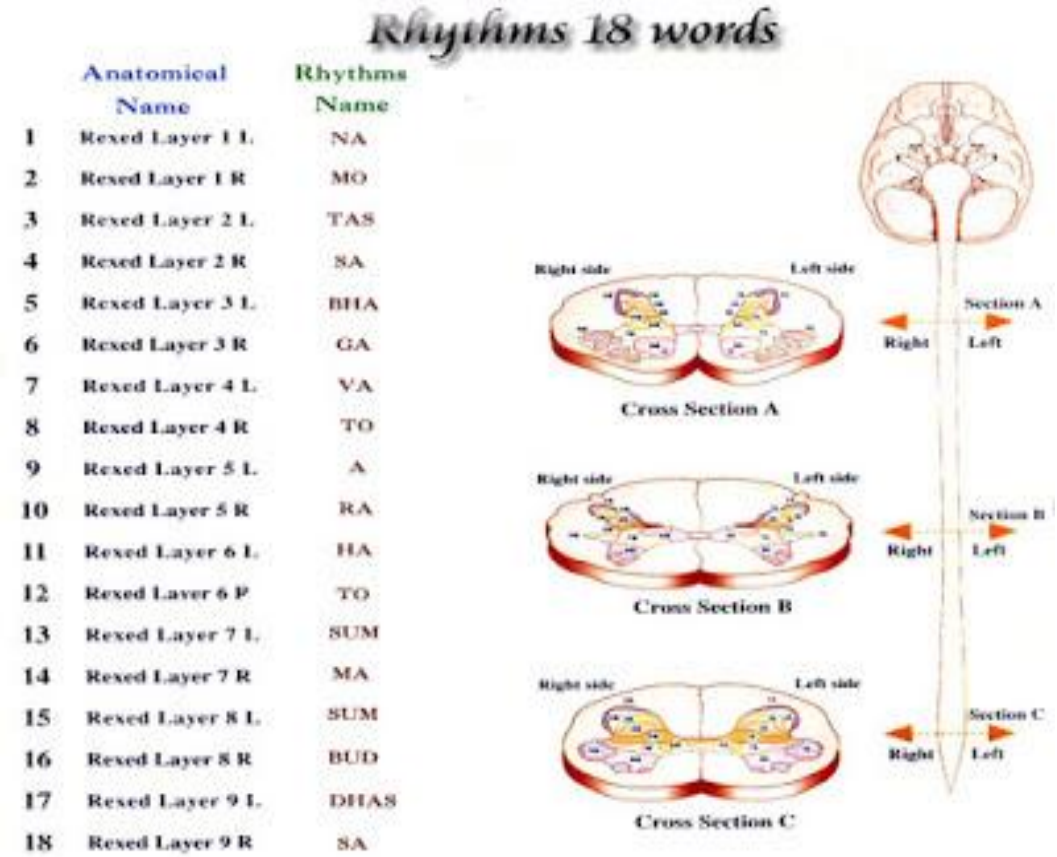
เมื่อเข้าถึงระดับนี้ทุกครั้งพระพุทธองค์ จึงทรงให้พุทธบริษัทปฏิบัติตามพุทธวิถี "สติปัฏฐาน - ปฏิสัมภิทามรรค" ระลึกรู้อารมณ์ คือ กำหนดความถี่ของคลื่นไว้ ซึ่งเรียกว่า "สติ" แปลว่า ระลึกรู้อารมณ์ (สัญญาณไฟฟ้า ชีวภาค) เหมือนการโปรแกรม รีโหมด ที่เราเปิด TV ยังไงยังงั้น คือกดปุ๊บ ติดปั๊บ = นั่งปฏิบัติปั๊บ เข้าสมาธิตั้งอารมณ์ต่อของเก่าได้เลย จึงสามารถปฏิบัติต่อเนื่องจากของเก่าที่ปฏิบัติครั้งก่อนให้ก้าวหน้าได้ ไม่งั้นต้องเริ่มต้นใหม่ทุกที เหมือนจะไปเชียงใหม่ขึ้นรถที่หมอชิต รถไปถึงนครสวรรค์พอลงรถ จะไปต่อมิต้องกลับไปขึ้นรถที่หมอชิตกรุงเทพอีกเร้อะ นี่คือเหตุผล และความเป็นจริงของปัญหา ว่า เหตุใด การปฏิบัติทั่วไป จึงไม่สามารถเดินหน้าได้ เพราะขาด "สติ" และ ไม่เข้าใจความหมายของสติที่แท้จริง ตามพุทธประสงค์ได้



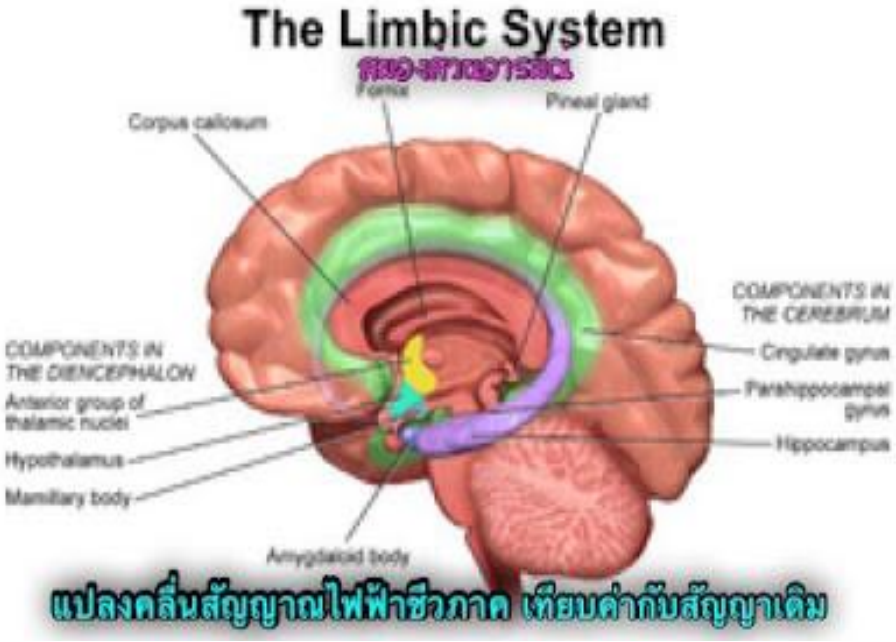
เราจะเห็นว่า หากเราทำให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำๆ เช่นคลื่นสมองที่อยู่ในระดับ Alpha Brainwave (ความถี่ระหว่าง ๘ – ๑๓.๘ Hz) ซึ่งอย่างที่ทราบแล้วคลื่นนี้จะเป็นคลื่นทำให้เป็นคนจิตใจสงบ เยือกเย็น สุขุม มีอารมณ์ดี เบิกบาน ความคิดสร้างสรรค์สูง มีสมาธิและความจำดี มีสติปัญญาฉลาด ไหวพริบปฏิภาณเป็นเลิศ และมีพลังความคิดด้านบวกสูง มองโลกในแง่ดี โดยมากก็จะพบในกลุ่มของนักบวช พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่กำลังมีความสุข โดยเฉพาะผู้ที่กำลังสวดมนต์



วิธีปรับคลื่นสมองเพื่อให้มีความถี่ดังกล่าวนั้น สิ่งแรกเราต้องอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ค่อนข้างเงียบสงบ ห่างจากสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เช่น เตาไมโครเวฟ สายไฟฟ้าหม้อแปลง คอมพิวเตอร์เพราะจากงานวิจัยพบว่า สนามแม่เหล็กจากคลื่นรบกวนพวกนี้จะทำลายคลื่นสมอง ล่าสุดมีรายงาน ในประเทศเยอรมนี รัสเซีย และสวิตเซอร์แลนด์ พบว่า คลื่นไมโครเวฟทำให้คลื่นสมองลดลง ความยาวของคลื่นสมองสั้นลงจนทำให้สมองเสื่อม สังเกตได้จากฉลากขวดนมสำหรับเลี้ยงทารกจะระบุอย่างชัดเจนว่า ห้ามใช้เตาไมโครเวฟต้มน้ำให้เดือด



แต่ตรงกันข้าม **การฟังเสียงสวดมนต์ พร้อมกับเปล่งเสียงเบา ๆ คลอไปด้วย จะทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งจะเกิดคลื่นอัลฟาได้ หรือแม้แต่กระทั่งการอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น ภูเขา ทะเล อุทยาน สวนต้นไม้ จะทำให้สมองผ่อนคลาย สมองจะเปลี่ยนไปเป็นคลื่นอัลฟาได้โดยง่าย**



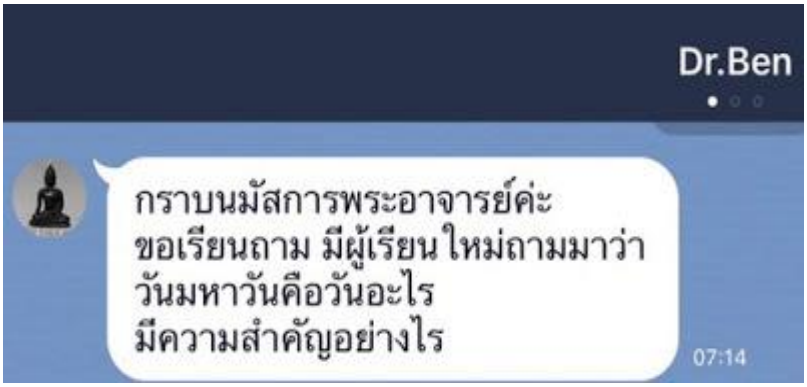
ในทางการแพทย์ยอมรับ และรับรองว่า เสียงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองนั้น มีหลายงานวิจัยบอกว่า "คลื่นเสียงความถี่ จากการสวดมนต์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองมนุษย์ " ซึ่งจะแยกเป็น ๓ ระดับ เช่น

เสียงต่ำทุ้ม เช่นการสวดอภิธรรม สังคหะ จะไปกระตุ้นการทำงานของก้านสมอง (Brain Stem) และไขสันหลัง (Spinal Cord) ซึ่งเป็นส่วนที่รับผิดชอบในเรื่องการทรงตัว ประสาทสัมผัส การทำกิจกรรม แสดงท่าทางหรือที่เรียกว่ากายสมดุล

ส่วนคลื่นเสียงจากการสวดมนต์ที่ใช้เสียงกลาง เช่นเจริญพุทธมนต์จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนอารมณ์ ที่เรียกว่า ลิมบิก ซิสเต็ม (Limbic System) ซึ่งจัดอยู่ในสมองส่วน กลางของมนุษย์เรา ควบคุมเรื่องของอารมณ์ ความเกลียด โกรธ ความเร่าร้อน และ บทสวดที่ใช้เสียงสูง เช่นการให้พรจะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วน นีโอคอร์แท็กซ์ (Neocortex) หรือที่รู้จักกันในนามของสมองส่วนปัญญานั่นเอง

ด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพ ขอความผาสุข สวัสดี เจริญก้าวหน้าในธรรมะ-ปฏิบัติ สมปรารถนาในสิ่งอันเป็นกุศล จงปรากฏผลโดยพลัน แก่สาธุชนทุกท่าน ถ้วนทั่วกันเทอญ

อนุสนธิจากสาธุชนหลายท่านได้เรียกร้อง ให้ช่วยขยายความเรื่องของ "มหาวัน" มีความสำคัญอย่างไร มีประวัติความเป็นมาเช่นไร จึงจะขอนำมาเล่าย่อๆ พอสังเขปให้ผู้ใฝ่ศึกษา จะได้นำไปค้นคว้า สืบหาข้อมูลส่วนขาด หรือ นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์เกิดความเจริญ แก่ตน และวงศ์สกุล และสังคมประเทศชาติ สืบไป



ความเป็นมาของ "มหาวัน" นั้น ได้ถูกใช้มานานก่อนสมัยพุทธกาล สืบทอดความรู้แต่เฉพาะในราชนิกุลกษัตริย์เท่านั้น เป็นปกรณ์หนึ่งในคัมภีร์มหาจักรพรรดิราชฯ ซึ่งผู้ที่จะเป็นมหาราชจักรพรรดิผู้ยิ่งใหญ่ ต้องศึกษา และ เชี่ยวชาญในคัมภีร์มหาจักรพรรดิราชฯ นี้ ทุกพระองค์ "มหาวัน" เป็นปกรณ์ที่จัดว่ามีความสำคัญสำหรับชนชาติไทยอย่างสูงสุด เพราะได้ถูกนำมาใช้กำหนดคำนวณ ฤกษ์ยามอันเป็นมงคล เป็น "วันรวมชนชาติ

ไทยเป็นหนึ่งเดียว" หรือเรียกง่ายๆ ว่า "วันชาติไทย" ในยุคบรรพกาล ดังปรากฏในตำนาน ว่า

“.....พระยากาวัณดิราช หรืออนุรุธธรรมมิกราช (คำว่า อนุรุธ เป็นตำแหน่งของพระมหากษัตริย์ เช่น มหาราช, พระเจ้า, สมเด็จ ฯลฯ ซึ่งใช้นำหน้าพระนามพระมหากษัตริย์ในสมัยก่อน ทั้งนี้จะได้รับการถวายหลังจาก ได้แสดงความสามารถทางใดทางหนึ่ง จนเป็นที่ยอมรับของนานาประเทศ ตั้งขึ้นเองไม่ได้) สายตระกูลของพระเจ้ากาฬวดิราช สืบมาแต่ "โทณพราหมณ์ แห่งอริมัทบุรี ผู้ที่ได้รับเชิญให้ไปเป็นผู้แบ่งพระบรมสารีริกธาตุ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่กรุงกุสินารา แก่มลกษัตริย์ทั้งหลาย หลังถวายพระเพลิง (หลังแบ่งพระบรมสารีริกธาตุ โทณพราหมณ์ได้นำทะนานทองคำกลับมายังอริมัทบุรี แล้วสร้างพระเจดีย์บรรจุไว้เป็นศรีแก่เมือง เรียกตามนามผู้สร้างสืบมาว่า "เจดีย์พระประโทณ" (ใช้ ณ เณร โดยใช้ตามโคตรตระกูลโทณพราหมณ์ จึงไม่ใช่ น.หนู) และเป็นที่เคารพของพระมหากษัตริย์ไทยแต่บรรพกาล ตลอดมา

จวบจนยุครัตนโกสินทร์ตอนต้น ได้มีการปรับแปลง แนวพระพุทธศาสนาเสียใหม่ เพื่อให้เจือสมจึงรื้อทำลายเจดีย์พระประโทน เพื่อนำอิฐมาสร้างพระปฐมเจดีย์ ได้โบราณวัตถุมากมาย โดยมีบาทหลวง ในคราบนักโบราณคดีฝรั่งเศสชี้ให้ขุด แล้วก็นำส่วนที่เหลือจากคัดเอาไปแล้ว เหลือที่หัก หรือใหญ่เกินขนลงเรือไปมิได้ มาทิ้งไว้ที่พระปฐมซึ่งสร้างใหม่ พร้อมกับเขียนนิทาน "พระยากงพระยาพาน" ว่าเป็นสาเหตุของการสร้างพระปฐมเจดีย์ ให้ดูเจือสม)

พระยากาวัณดิศราช เป็นราชโอรสองค์รอง ของพระเจ้าสักรดำ มีพระปรีชาสามารถเจนจบในคัมภีร์มหาจักรพรรดิราชฯ ทรงชอบทำตนสามัญ เที่ยวคบหาเพื่อนฝูงพี่น้อง และเสด็จเยี่ยมเยียนพระประยูรญาติผู้ใหญ่ ทั้งอาณาจักรศรีสุวรภูมิภาคเหนือทั้งสิ้นจนรู้จักทั่วกันทุกเมือง มีฝีมือต่อสู้เหี้ยมหาญ ทรงเดินทางไป ทั่วทุกแดน ตามเส้นทางเก่าแก่แต่ครั้งบรรพกษัตริย์ทั้งทิศพายัพ และทิศอิสานตลอดตั้งแต่ทรงพระเยาว์เป็นที่เกรงขาม และเป็นผู้นำ ทรงผูกมิตรแก่ทุกนคร ในอาณาจักรศรีสุวรภูมิ

ทรงขึ้นครองอริมัทนบุรี (นครชัยศรี) ในปี พ.ศ. ๑๑๘๒ จึงทรงมีพระบรมเดชานุภาพ และมีพระปรีชาสามารถและมีมิตรทั้งอาณาจักร จะเห็นได้จากในปีแรกที่พระองค์ขึ้นครองราชย์นั้น ราชาผู้ครองนครทั้งหมดใน อาณาจักรศรีสุวรภูมิ ได้ขอให้พระองค์ทรงเป็นผู้นำดินแดนแว่นแคว้นของตนให้เพื่อรวมเข้ากับอริมัทบุรีเป็นหนึ่งเดียว

ด้วยนิมิตหมายอันเป็นมงคลอันหมายถึงความสามัคคีของชนชาติไทย ทรงเลือกเอาวาระอันเป็นวันมหามงคล ในปีของการรวมเป็นหนึ่งเดียวของชนชาติไทย ที่มั่นคงดุจดั่งสายน้ำโขง ที่ไม่มีอาวุธใดตัดขาด เป็นกำหนดประกาศ (จึงเรียกว่า **มหาวัน** มาจากคำเต็มว่า **วันอันประกอบด้วยมหามงคล**)

ดังนั้น พระองค์จึงได้ทรงเปลี่ยนนับศักราชชนชาติไทยใหม่ เพื่อให้ปรากฏแก่ลูกหลานไทย และประกาศแก่เทพยดาว่านี่คือ วันชาติไทย พร้อมสร้างนครเวียงเหรัญนครเงินยางเชียงแสน ไว้เป็นสักขี จึงเริ่มนับจุลศักราช (ตำนานสิงหนวัติ เรียกว่า ตติยศักราช ที่พระเจ้าสักรดำ พระราชบิดาได้ตั้งไว้แต่เมื่อปี พ.ศ. ๑๑๘๒ นั้น มีพระราชาทั่วทุกนครในอาณาจักรศรีสุวรภูมิ มาประชุมสาบานรวมใจอย่างโดยพร้อมเพรียงกัน มีปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในตำนานสิงหนวัติกุมาร จารึกไว้ว่า

“พระพุทธเจ้าล่วงไปได้ ๑๑๘๓ พรรษา ยังมีนครหนึ่ง มีราชวงศ์กับราชธานีทั้งปวง มีพันเมือง มีขัตติยะกษัตริย์.....มีเมืองโยนกเชียงแสนเป็นประธาน อาพวี ๑ จุฬณี ๑ อเส ๑ จันทบุรี ๑ โกสัมพี ๑ หงสาวดี๑ กลิงคราช ๑ สังกตา ๑ สัตตนาหะ ๑ ทวารบุรี “ เท่านี้เป็นประธานแล แต่นั้นยังมีพระยาตนหนึ่ง ชื่อ อนุรุธธรรมมิกราช ผู้เป็นใหญ่ในเมืองมลราช และเป็นใหญ่ในเมืองทั้งหลาย สมัยนั้นเมืองใหญ่ในชมพูทวีปมี ๘,๔๐๐ เมือง มีท้าวพระยามหากษัตริย์ทั้งนั้น ที่มีท้าวพระยามหากษัตริย์นั้น ก็พร้อมกัน ณ ที่พระยาธรรมตนนั้นสิ้นทุกเมือง

(ท้าวพระยาเหล่านั้น) ท่านก็รับเอาคำพระยาอินทร์และพระยาอนุรุธธรรมมาแล้วก็ป่าวร้องท้ายพระยาทั้งหลาย มี ๙๙๙ เมือง มีแต่เมืองหริภุญชัยกับสุโขทัยมิได้มา (สองเมืองนี้ขณะนั้นยังไม่ได้สร้าง ตำนานนี้เขียนขึ้นภายหลัง) เหลือนอกนั้นก็มาพร้อมกันกับด้วยตัวพระยาลวเข้าสิ้นแล

ท่านก็ “ตัดศักราช” อันพระยาตรีจักษุตั้งไว้ได้ ๕๖๐ ตัวนั้นเสียในวันคืนเดือนห้าออกสิบสี่ค่ำ วันอาทิตย์มหาวัน ยามต้นใกล้จักรุ่งแจ้ง แล้วตั้งศักราชใหม่ไว้ตัวหนึ่ง ยามรุ่งแรกแจ้ง แล้วเป็นตติยศักราช (จุลศักราชใหม่) ปีใหม่ปีกัดได้นั้นแล.....(ประชุมพงศาวดารภาคที่ ๖๑)

..... ต่อ ภาค ๒ .....